Найджел Слейтер

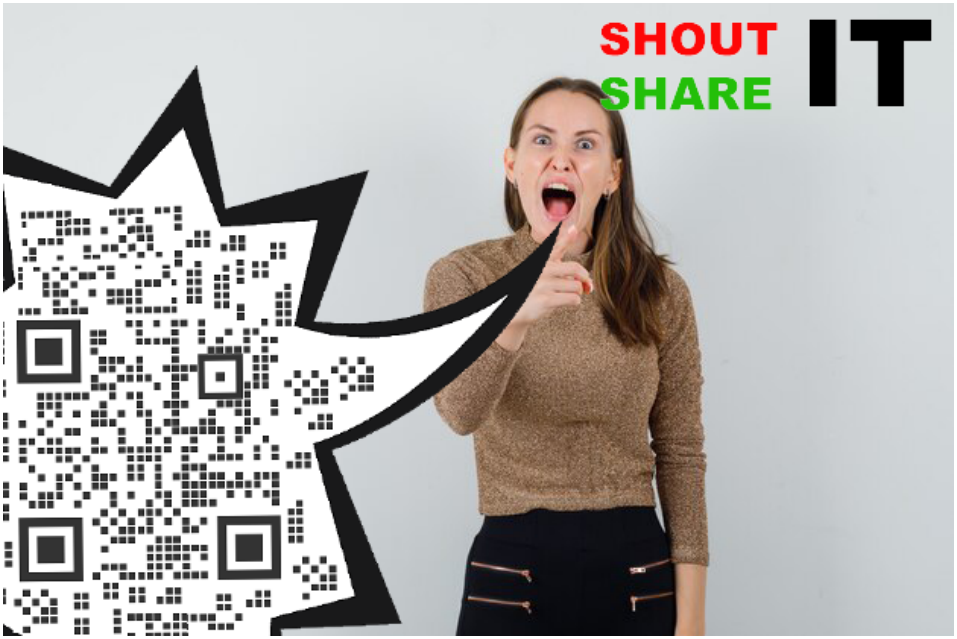
# eat

eat НАЙДЖЕЛ СЛЕЙТЕР

## БОЛЬШАЯ КНИГА
### БЫСТРЫХ И НЕСЛОЖНЫХ РЕЦЕПТОВ

*«Бесхитростная и вкусная еда. Для тех моментов, когда вы просто проголодались».*

От известного английского фуд-писателя
НАЙДЖЕЛА СЛЕЙТЕРА


SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Эта книга написана для случаев, когда на готовку есть в лучшем случае час. Когда просто хочется чего-то вкусненького после долгого трудового дня. Да, можно заказать пиццу, китайскую или индийскую еду. Можно купить готовые блюда в супермаркете, которые нужно будет лишь разогреть в микроволновке. Но, хотя я и люблю всю эту вкусноту навынос, все-таки считаю, что ужин намного выигрывает, если сделать для него что-то большее, чем просто набрать телефонный номер или открыть коробку. Такое удовольствие – готовить что-то дома на ужин, даже пусть быстро, но для себя или кого-то еще. Вот поэтому я и написал книгу, подзаголовок которой – «Рецепты быстрых блюд». Коллекция вкусностей, которые вы подадите на стол, потратив не более часа. Рецепты на сковороде, гриле, в воке, в духовке, на плите, на тарелке! И просто руками.


- Найджел Слейтер
  - ○
  - ○ Введение
    - ■
    - ■ Об этой книге
    - ■ О рецептах
  - ○ В руках
  - ○ В миске
  - ○ На сковороде
  - ○ На гриле
  - ○ На плите
  - ○ Простые рагу
  - ○ В духовке
  - ○ Под корочкой
  - ○ В воке
  - ○ На тарелке
  - ○ Десерты
  - ○ Об авторе
  - ○ Благодарности

# Найджел Слейтер
# Eat. Большая книга быстрых и несложных рецептов

*Посвящается Джеймсу Томпсону*

© ИП Ивенская, перевод, верстка, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», издание на русском языке, 2020

# Введение

Временами мы готовим ради чистого удовольствия, учитывая происхождение ингредиентов, выбирая их с большим вниманием, следя за тем, чтобы они в наилучшем виде совершили свое путешествие от магазина до тарелки. Мы подбираем идеальный рецепт и не жалеем времени, с любовью готовя трапезу с нуля. Иногда мы относимся к процессу даже еще более серьезно: например, встречаясь с производителями продуктов или, если позволяет место, выращивая что-то для себя. Мы хотим это изучать, об этом говорить, возможно, даже писать об этом и фотографировать это.

Но порой мы просто хотим есть.

Эта небольшая книга как раз для подобных случаев. Когда на готовку есть в лучшем случае всего час. Когда просто хочется чего-то вкусненького после долгого трудового дня. Да, можно заказать пиццу, китайскую или индийскую еду. Можно заскочить в то вьетнамское заведение по пути домой или купить готовые блюда в супермаркете, которые нужно будет лишь разогреть в микроволновке. Но, хотя я и люблю всю эту вкусноту навынос, все-таки считаю, что ужин намного выигрывает, если сделать для него что-то большее, чем просто набрать телефонный номер или открыть коробку. Такое удовольствие – готовить что-то дома на ужин, даже пусть быстро, но для себя или кого-то еще. Вот поэтому я и написал книгу, подзаголовок которой – «рецепты быстрых блюд». Коллекция вкусностей, которые вы подадите на стол, потратив не более часа.

Но «быстро» не значит «небрежно». Какое наслаждение разрезать идеально поджаренный стейк с хрустящей кочкой жира, приготовленный на гриле; простое филе свежайшей рыбы, слегка обжаренное в сливочном масле; печеный картофель с размятой сердцевиной, смешанной с ярко-красной, жирной и ароматной, перечной чоризо. Простые, хорошо приготовленные вещи. Приложите чуточку больше усилий, и вот вам тонкая, золотистая с белым, фриттата с козьим сыром; легкое куриное рагу с тимьяном и зеленым луком; бульон со свиными ребрышками и темными звездочками бадьяна. И даже самое сложное блюдо типа тайского овощного карри готовится за минуты, если измельчить лемонграсс, имбирь, перец чили, чеснок и кинзу в желто-зеленую пасту в кухонном комбайне. Готовить что-то вкусное для себя и

других совсем несложно, но доставляет массу удовольствия. И приносит намного больше радости, чем то, что вы заказываете на дом в коробках.

# Об этой книге

Более двадцати лет назад я написал свою первую книгу, *Real Fast Food* («По-настоящему быстрая еда»), – коллекцию идей и рецептов того, что можно приготовить за полчаса или около того. Ее до сих пор переиздают, я очень к ней привязан и желаю ей всего самого лучшего, но, глядя на эти 350 с чем-то рецептов двадцатилетней давности, понимаю, насколько изменилось наше повседневное меню. Когда-то экзотические ингредиенты ныне можно найти в любом супермаркете; наши рецепты оказываются все интереснее и разнообразнее; все более важным становится использование свежих продуктов, а существовавшие в былые времена ограничения в наши дни отметаются безо всякого сожаления. Конечно, я и сейчас готовлю упрощенные версии старой доброй классики, хотя она порой и выглядит немного наивной; какие-то блюда мне уже разонравились (все мы меняемся), а другие, если начистоту, никогда бы не могли появиться в той первой книге.

Хотя я и не самый плодовитый писатель, мне удалось с тех пор издать около десятка книг, включая пару весьма увесистых томов. И в какой-то момент мне захотелось вернуться к теме блюд быстрого приготовления, чтобы обновить ту милую старую книгу, приведя в новой более соответствующие новому времени рецепты. И то, что получилось в результате, вы сейчас держите в руках. Честные современные рецепты, быстрые и несложные в приготовлении. Коллекция простых блюд, которые, надеюсь, доставят вам удовольствие.

# О рецептах

Я со всем уважением отношусь к рецептам блюд, требующих долгого приготовления. К безоговорочным инструкциям, где каждая деталь должна соблюдаться неукоснительно. Ценю классические блюда и предпочитаю, чтобы они готовились по традиционным рецептам, а не по переделанным и «осовремененным». Но, по правде, не испытываю особого желания питаться так, как будто все часы в мире остановились, ведь жизнь слишком коротка, чтобы каждый день добиваться идеала и совершенства, следуя сочиненным кем-то правилам. Готовить, я считаю, нужно с легким сердцем, воодушевлением, живым воображением, склонностью к экспериментам и куражом.

Рецепты в этой книге просты и интуитивно понятны. Уверен, что большинство из них подойдут даже тем, кто раньше в жизни никогда не готовил. Это не сборник детальных, педантичных, отточенных до предела инструкций. Написанные в кратком стиле рецепты, надеюсь, одновременно и практичны, и воодушевляют. Многие из них дополнены идеями о том, как можно изменить или дополнить блюдо, подсказками и советами, а также альтернативными вариантами – считайте это небольшими бонусами.

В основном рецепты рассчитаны на пару порций, но количество ингредиентов легко удваивается. Тяжеловесным таблицам, в которых содержатся сведения об увеличении пропорций, например, желатина или дрожжей, нет места в этой книге. Подавляющее большинство ингредиентов используются свежими, но я делаю несколько исключений: так, предлагаю брать консервированные бобовые, а не возиться с замачиванием сухих на ночь и долгой варкой; пару раз привожу в рецептах замороженное слоеное тесто, готовый майонез, а также соус бешамель, который несложно найти в продаже в тетрапаках. Эти исключения кажутся мне подходящими для повседневной готовки.

Форма рецептов – новая. Они написаны в стиле расширенных твитов, а не пошаговых «1-2-3» инструкций. Список ингредиентов находится рядом с фотографией готового блюда, над методом приготовления, так что вы можете, быстро на него взглянув, определить, что из продуктов вам понадобится, а затем в рецепте изучить все уже более детально. Этого вполне достаточно.

Некоторые идеи в книге – обновленные рецепты из *Real Fast Food*, другие – из моей колонки, посвященной повседневным ужинам, в журнале *Observer*, а прочие впервые появились именно

как твиты. Есть и такие рецепты, которые мы вместе с Джеймсом Томпсоном разработали специально для этой книги в течение последней пары лет. На моей домашней кухне мы протестировали каждый рецепт минимум дважды и приготовили блюда для фотосессий. Не все они готовятся всего за полчаса. Некоторые блюда более сложные, для особых случаев – например, для праздничного ужина с друзьями. Другие можно быстро подготовить, но они потребуют приготовления в духовке в течение целого часа – впрочем, без вашего присмотра. Но основная масса несложных рецептов – то, что отнимет у вас не более тридцати минут, а возможно и меньше, после того, как вы пару раз потренируетесь и освоите их.

Мы здесь не гонимся за совершенством. Это всего лишь коллекция предложений того, что хотелось бы приготовить на обед или ужин. Бесхитростная и вкусная еда. Для тех моментов, когда вы просто проголодались.

*Найджел Слейтер*

*Лондон, сентябрь 2013*

*www.nigelslater.com*

*@nigelslater*

# В руках

Ты чувствуешь что-то совершенно особенное, когда ешь руками. Подобное чувство не возникает, если ешь холодными стальными ножом и вилкой или даже деревянными палочками.

Мы ощущаем качество еды тактильно, например, когда едим сэндвич или ролл (мука на поверхности булочки; угольная пыль, что остается на пальцах после того, как оторвешь кусочек лепешки роти; прохладная влажность рисовой бумаги), и это тот способ, которым пользуются во многих культурах, создав в течение веков настоящее искусство еды руками.

Большинство блюд, которые едят руками, удобно заворачивать во что-то съедобное – что-нибудь из теста. Оно защищает наши руки от горячей и пачкающей еды. Ломтик дрожжевого хлеба, багет, из которого выбрали мякиш, обсыпанная мукой булочка, свернутый тонкий лаваш, рожок для мороженого, лепешка роти, ржаной хлебец или тонкий лист рисовой бумаги – все перечисленное служит одной и той же цели. И мы наслаждаемся вкусом не только начинки, но и того, во что она завернута. А оболочка, часто горячая от начинки, дополнительно впитывает вкуснейшие ее соки.

Сэндвич может быть разным – от крошечного аккуратного треугольника с тонкими ломтиками огурца до огромного бутерброда с беконом размером с раскрытую ладонь. Сочетание хлеба с начинкой может стать либо шедевром, либо провалом. Хотя продуманный и аккуратно приготовленный домашний сэндвич крайне редко бывает неудачным. Рийет из свинины с крупными кусочками на дрожжевом хлебе, козий сыр на хлебе с грецким орехом и бекон на ломтике булки – очень простые, но мои самые любимые, и да, я всегда на них рассчитываю, покупая продукты. Другие же рецепты предполагают более изощренные сочетания, такие как солонина на дрожжевом хлебе или сыр кайрфилли на плоском английском маффине (оба очень вкусные, кстати).

Мое основное правило: чем мягче начинка, тем лучше она подойдет к хрустящему хлебу, и наоборот. Вот почему шелковистая мягкая рисовая бумага так хорошо сочетается с хрустящими огурцом и морковкой в начинке, а копченый лосось и сливочный сыр идеальны для подачи с плотными бейглами или ржаными хлебцами. То же правило объясняет божественнее сочетание зрелого сыра бри с хрустящим багетом.

Сэндвич требуется чем-то намазать. Это может быть легкое сбрызгивание оливковым маслом или щедрый слой майонеза с травами. Намазка способна добавить остроты (горчица, хрен, васаби) или быть нейтральной – например, сливочный сыр. Да, намазка – масло, хумус, размятая мякоть авокадо, козий сыр, майонез, перечная паста, джем, мед, арахисовая паста – должна сочетаться по вкусу с начинкой, но здесь большой простор для экспериментов. Мне, например, нравится сочетание васаби с

копченым лососем или майонеза с хрустящим беконом. Вариантов куча. Не нужно относиться к сэндвичу слишком скрупулезно, но и легкомысленно тоже не стоит.

Стоит упомянуть и о бургере. От «Биг-Мака» до встречающихся сейчас повсеместно гурмэ-версий бургеров, сама мысль о мясной котлете внутри чего-то вроде булочки давно кажется нам привлекательной. Котлета обычно свиная или говяжья, но я ее делаю и из баранины с кумином и мятой, а также из фарша для колбасок, фасолевого пюре и мелко нарезанных овощей с добавлением горчичных зерен. Мясо может быть чистым, почти без приправ, или с целым букетом специй. Для каждого варианта свое время.

В самом чистом виде сэндвич – это то, что вы чаще готовите для себя, а не для других. Хлеб и начинка – только для нас, и мы можем делать с ними все, что хотим. Правил нет. Если хлеб не идеально свежий, можно поджарить его в тостере; начинка может быть классической (чеддер с чатни, ростбиф с хреном), не совсем обычной (лосось, васаби и жареный бекон; козий сыр, персик и черный перец) или даже совсем странной. Можно запечь его в сэндвичнице или подрумянить на сливочном масле в сковороде. Сэндвич можно есть горячим, с нитями тянущегося расплавленного сыра, или холодным, с ледяными кружочками редиса, огурца и листьями салата айсберг, хрустящими, как битое стекло.

Открытый бутерброд тоже есть за что ценить. Его начинка (топпинг) привлекает больше внимания, чем когда она скрыта между ломтиками хлеба в сэндвиче, и ее можно положить более щедро. Но такой бутерброд едят уже ножом и вилкой, при этом теряется столь важное тактильное ощущение. Открытый бутерброд – масляно-желтый латук, копченый лосось, майонез с укропом и огурец на ржаном хлебе – был одним из первых моих рецептов в Twitter. И остается по сей день одним из самых любимых вариантов летнего ланча.

Я все еще готовлю многие сэндвичи из моей первой книги *Real Fast Food* (1992): тонко нарезанная запеченная свинина с морской солью, шкварками и майонезом; хлеб, намазанный анчоусной пастой, с камамбером, запеченным до текучего состояния внутри; сэндвич из «пластикового» белого хлеба с беконом; даже пита, начиненная жареным картофелем с гарам масала и базиликовой заправкой винегрет, хотя последнее блюдо я готовлю, лишь когда судьба преподносит мне неожиданно остатки жареной картошки.

У всех нас есть фавориты. Домашний сэндвич – друг, который никогда не предаст. То, что мы едим руками, сглаживает горечь

от ошибок и делает мир немного лучше. Далее я познакомлю вас с некоторыми моими любимыми рецептами, от самых простых до экстравагантных, все они продолжают время от времени спасать мою душу в этом жестоком мире.

### *Печеный кабачок с фетой*

Нарежьте небольшой кабачок полосками вдоль – более длинный лучше нарезать кружочками – и выложите в маленькую форму для запекания. Обваляйте в оливковом масле, соли и перце, добавив немного измельченного чеснока. Запеките до мягкости. Раскрошите сверху немного феты. Затем наполните кабачками хрустящие булочки или используйте как топпинг теплого бутерброда.

### *Печеные овощи с чесночным майонезом. Теплая и сладкая нота базилика*

Нарежьте ломтиками баклажаны, помидоры и кабачки, обваляйте их в достаточном количестве оливкового масла, добавьте побольше измельченного чеснока, соли, перца и мелко нарубленного розмарина. Запеките до полной мягкости. Нарубите горсть листьев базилика, вмешайте их в майонез вместе с небольшим количеством чесночных соков от запекания овощей (вливайте понемногу, чтобы майонез не свернулся).

Намажьте хлеб с хрустящей корочкой майонезом с базиликом, сверху выложите печеные овощи.

### *«Радость углеводов»*

Нарежьте отварной молодой картофель толстыми кружочками. Обжарьте на растительном масле до легкой хрустящей и золотистой корочки. Густо смажьте хлеб майонезом и выложите сверху жареный картофель. (Я еще посыпаю все рубленым укропом.)

**«Итальянец»**

Тонкая, как бумага, вяленая ветчина и мягкая, припудренная мукой, воздушная чиабатта. Я обычно еще добавляю листок-другой зеленого базилика. Можете смазать ломтик хлеба оливковым маслом, но его крупные поры не позволяют использовать какую-то намазку.

## *Сэндвич со стейком*

Тонкий стейк быстрой обжарки. Хрустящий багет. Горчица. Майонез. Секрет в том, чтобы разрезать хлеб и промокнуть разрезанной частью сковороду, где жарился стейк, чтобы багет впитал все соки, а уже потом смазать горчицей и майонезом и вложить стейк. Именно соки со сковороды делают этот сэндвич неповторимым.

## *Бургер с курицей и масляным луком-пореем*

Купите или лучше сделайте сами куриный фарш (если делаете сами, используйте мясо с кожей). Нарежьте зеленый лук и обжарьте его на смеси сливочного и растительного масла. Добавьте рубленый шалфей, немного чеснока и тонко нарезанный лук-порей. Дайте луку размягчиться – на слабом огне, под крышкой, чтобы он оставался изумрудно-зеленым, но при этом стал шелковистым, мягким и масляным. Добавьте фарш и слегка обжарьте, затем сформуйте из смеси котлеты и поджарьте на сковороде с антипригарным покрытием до золотистой корочки. Смажьте короткие куски разрезанного вдоль багета майонезом и сделайте бургеры, вложив внутрь жареные котлеты.

## *Бургер для завтрака*

колбаски, копченый бекон, бейглы, помидоры, сыр

Очистите от оболочки **3 сырые мясные колбаски с травами**, выложите фарш в миску. Мелко нарежьте **75 г копченого бекона с мясными прожилками**, вмешайте в фарш, проверьте, хватает ли специй, и сформуйте две толстые круглые котлеты.

На сковороде с антипригарным покрытием с крышкой поджарьте бургеры на **небольшом количестве растительного масла** на средне-слабом огне. Переверните котлеты несколько раз во время приготовления.

Разрежьте вдоль и подпеките **пару бейглов**, выложите на нижние половинки по **паре кружочков большого спелого помидора** и готовые котлеты, добавьте **несколько ломтиков сыра с интересным вкусом** и поместите ненадолго под гриль в духовку, чтобы сыр расплавился. Накройте верхними половинками бейглов.

На 2 порции. Колбаски с травами. Копченый бекон. Тающий

сыр. Прекрасный уикенд.

## *Куриный бургер с лимоном и эстрагоном*

Никогда не могу им наесться. Это один из самых любимых моих рецептов в этой книге.

Положите в кухонный комбайн 400 г филе куриной грудки с кожей. Добавьте горсть листьев эстрагона, цедру и сок маленького или среднего лимона, зубчик чеснока, соль, перец и 4 столовые ложки с горкой панировочных сухарей (я использую панко). Измельчите в крупнозернистый фарш, остановив мотор вовремя, чтобы смесь не стала вязкой. Разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием оливковое масло, сформуйте из фарша примерно 6 котлет и жарьте 10 минут, аккуратно перевернув, до золотистого цвета. Подавайте внутри булочек.

## *Рождественский бургер*

Свежее темное и белое мясо индейки с кожей для сочности, мясо сырых колбасок (обычно я беру половину индейки, половину фарша из колбасок), несколько измельченных свежих или замороженных ягод клюквы, свежий тимьян, соль и черный перец. Измельчите в кухонном комбайне, затем сформуйте небольшие, но толстые котлетки и медленно обжарьте на сливочном масле с добавлением чуточки растительного. Подавайте с клюквенным соусом. Если решите использовать готовое мясо индейки, хорошо его измельчите и добавьте в фарш один или два яичных желтка, чтобы смесь не разваливалась.

## *Бургеры из утки*

утиная грудка, зеленый лук, сливы, мед, соевый соус, панировочные сухари, салат-латук, огурец, перец чили

Выложите **2 утиные грудки (общий вес около 200 г)** в кухонный комбайн, добавьте **большой побег зеленого лука**, **свежую сливу без косточки**, **столовую ложку меда** и **столовую ложку темного соевого соуса**. Измельчите в крупнозернистый фарш, затем вмешайте **75 г панировочных сухарей**.

Сформуйте из фарша 4 котлеты. Обваляйте каждую дополнительно в **панировочных сухарях**, затем поджарьте на слабом огне в течение 10 минут с каждой стороны.

Выложите каждую котлету на **большой лист хрустящего латука**, добавьте **нарезанный соломкой огурец**, **тонко нарезанный зеленый лук** и **тонкие кружочки перчика чили**. Заверните котлеты в листья салата.

На 4 порции. Сладко-фруктовый вкус и хрустящая текстура.

### *Сэндвич с рыбными палочками и зеленым майонезом*

Поджарьте рыбные палочки на гриле или сковороде (легкая обжарка позволит им остаться сочными внутри). Разрежьте багет пополам вдоль. Смешайте немного каперсов, рубленого укропа и базилика с майонезом, смажьте половинки багета. Выложите на них листья салата, на него – только что поджаренные рыбные палочки. Сбрызните лимонным соком. Хрустящее. Мягкое. Зеленое. Восхитительное блюдо.

### *Форель в мягкой булочке*

Обваляйте пару филе форели в муке с добавлением щедрой порции копченой паприки. Обжарьте на сливочном или растительном масле на выбор, обсушите на бумажном полотенце. Выложите между двумя половинками свежей мягкой булочки, полив рыбу лимонным соком.

### *Креветки, бекон, ржаной тост*

Поджарьте на гриле несколько очищенных крупных креветок и ломтики бекона с мясными прожилками. Выложите между двух ржаных тостов, смазанных чатни из манго.

### *Багет с креветками по-вьетнамски*

сырые креветки, кинза, чеснок, перец чили, лемонграсс, рыбный соус, рисовый уксус, маринованный имбирь, морковь, свежий имбирь, зеленый лук, майонез, кунжутное масло, багеты

Соедините в кухонном комбайне **250 г очищенных сырых креветок**, **8 веточек кинзы, 2 зубчика чеснока, перчик чили «птичий глаз», стебель лемонграсса, немного свежего имбиря, 2 столовые ложки вьетнамского рыбного соуса** и **2 чайные ложки рисового уксуса**. Измельчите.

Нарежьте тонкой соломкой **половину моркови**. Нарежьте соломкой **10 г маринованного имбиря**. Тонко нарежьте **побег зеленого лука** и смешайте три ингредиента с **небольшим количеством кинзы**. Смешайте **2 чайные ложки кунжутного масла** с **2 столовыми ложками майонеза**.

Выложите креветочную массу в сковороду с антипригарным покрытием и обжаривайте без добавления масла 4 минуты.

Смешайте с морковной смесью. Разрежьте пополам **2 маленьких багета** и смажьте кунжутным майонезом. Выложите между половинками багета обжаренную креветочную смесь.

На 2 порции. Один из самых выдающихся сэндвичей. ИМХО.

### *Бургер с морсильей*

Вместо чоризо в рецепте со следующей страницы смешайте со свининой 350 г мягкой колбасы морсилья (испанская кровяная колбаса. – *Прим. переводчика*). Разделите на 4 части и сформуйте толстые котлеты. Поджарьте и подавайте внутри мягких белых булочек. Темная кровяная колбаса и белая булочка.

Выбирайте для этого рецепта мягкую, а не твердую колбасу, будь то чоризо или морсилья.

### *Бургер со свининой и можжевельником*

Используйте 650 г фарша из сырых свиных колбасок с травами. В ступке пестиком разотрите 6 ягод можжевельника и половину чайной ложки семян фенхеля, смешайте с фаршем. Можете дополнительно вмешать пряные травы – орегано, тимьян или хорошо измельченный лавровый лист. Сформуйте 4 толстые плоские котлеты и готовьте, по рецепту на следующей странице. Сделайте бургеры, дополнив котлеты салатом из фенхеля или сальсой из огурцов и помидоров.

### *Бургеры с чоризо*

чоризо, свиной фарш, маленькие чиабатты, листья салата

Удалите оболочку с **350 г сырых колбасок чоризо**. Выложите фарш в миску, добавьте **250 г свиного фарша** и хорошо перемешайте. Свинина разбавит слишком плотный фарш чоризо. Приправ потребуется немного, ориентируйтесь на вкус вашей чоризо, потому что иногда она довольно пряная. Разделите смесь на 4 части и скатайте каждую в шарик. Расплющите в толстую котлетку небольшого диаметра.

Хорошо разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, слегка смажьте **растительным маслом** и выложите котлеты. Поджарьте до золотистой корочки с одной стороны, затем переверните и поджарьте с другой стороны, отрегулировав огонь так, чтобы котлеты дошли до готовности в середине. Действуйте осторожно, чтобы котлеты не развалились.

Прорежьте **2 маленькие чиабатты (или панини)**, чтобы

раскрыть их, но не насквозь, положите внутрь **салатные листья**, а на них – поджаренные котлеты.

На 4 порции. Копченый вкус и сочная котлета.

*Подходящие начинки для ролла в рисовой бумаге, поданного с соусом-дипом*

• Нарезанный крупной соломкой дайкон, стеклянная лапша, очищенные креветки, кинза.

• Нарезанный красный перец чили, кресс-салат, бобовые ростки, ломтики запеченной утки.

• Лосось на гриле, помидоры, кресс-салат, зеленый лук, мята.

***Ролл в рисовой бумаге с летней зеленью***

огурец, красный перец чили, морковь, зеленый лук, рисовая лапша, рисовая бумага для спринг-роллов, мята,

базилик, кинза, шнитт-лук, соус понзу, лайм, рисовый уксус, острый соус чили

Разрежьте **половину огурца** пополам вдоль, чайной ложкой выскребите семена, нарежьте мякоть тонкой соломкой. Очень тонко нарежьте **длинный красный не слишком острый перец чили**. Нарежьте тонкой соломкой **среднюю морковь**. Тонко нарежьте **побег зеленого лука**.

Залейте **50 г рисовой лапши** кипятком из чайника и оставьте размокать на несколько минут, затем слейте воду. Смочите **2 крупных листа рисовой бумаги для спринг-роллов** в теплой воде, выложите на рабочую поверхность. Разложите на бумагу нарезанные овощи и лапшу. Выложите на каждый лист бумаги, среди других ингредиентов начинки, по **6–7 листьев базилика**, **6–7 листьев мяты** и **6–7 листьев кинзы**. Положите сверху по **4 тонких побега шнитт-лука** и сверните в тугие рулетики, подогнув края.

Приготовьте дип, смешав **столовую ложку соуса понзу, сок половины лайма, чайную ложку рисового уксуса** и **чайную ложку острого соуса чили**. Подавайте роллы, разрезав их под углом пополам, с дипом.

На 2 крупных ролла. Яркий вкус. Острота, свежесть и хрустящие овощи.

### *Сливочный сыр, копченый лосось*

Толстый ломтик копченого лосося, щедрый слой сливочного сыра и золотистый плотный бейгл. Блаженство. Но попробуйте добавить несколько консервированных горошин зеленого перца – они обычно бывают в рассоле – в сливочный сыр; дополните все 1–2 зажаренными до хруста ломтиками копченого бекона с мясными прожилками; вмешайте в сыр рубленый шнитт-лук или укроп; подпеките половинки бейгла со стороны разреза, слегка смажьте пастой васаби, затем выложите сыр и лосось, можете заменить лосось на скумбрию.

### *Паста из чоризо*

Очистите мягкую, похожую на салями чоризо и измельчите в кухонном комбайне в пасту, добавив немного крем-фреша или оливкового масла для того, чтобы придать нужную консистенцию. Щедро смажьте этой пастой половинки подпеченного бейгла.

## *Бейгл*

бейгл, маскарпоне, бальзамический уксус, изюм без косточек

Выложите **3 столовые ложки изюма без косточек** в небольшую миску, влейте **2 столовые ложки бальзамического уксуса** и **2 столовые ложки теплой воды**, оставьте для набухания примерно на 20 минут, затем жидкость слейте, сохранив немного. Разрежьте **бейгл** пополам по горизонтали, слегка подпеките со стороны срезов и смажьте жидкостью от замачивания изюма.

Смешайте **200 г маскарпоне** с изюмом и намажьте горячий бейгл толстым слоем.

На 1 порцию. Сладкое, теплое и комфортное блюдо.

***Фасолевые бургеры***

бобы мунг, белая фасоль, зеленый лук, чеснок, базилик, шнитт-лук, помидоры, булочки чиабатта, листья салата, майонез

Слейте жидкость и промойте **400 г консервированных бобов мунг (маша)** и **400 г консервированной белой фасоли**. Тонко нарежьте **6 побегов зеленого лука** и прогрейте до мягкости в **столовой ложке растительного масла** на среднем огне, не подрумянивая. Очистите и измельчите **2 зубчика чеснока** и добавьте их к луку вместе с **большой горстью нарезанных листьев базилика**, **8 мелко нарезанными побегами шнитт-лука** и **горстью рубленой петрушки**. Туда же выложите бобовые, приправьте.

С помощью толкушки для картофеля частично раздавите смесь, чтобы получилась интересная для еды текстура, с плотными кусочками. Сформуйте из небольших порций смеси толстые котлетки (их должно получиться около 12). Выложите котлетки на противень и уберите в холодильник не менее чем на 20 минут. Они очень хрупкие, так что обращайтесь с ними аккуратно.

В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте **немного растительного масла** и выложите несколько котлеток – между ними должно быть достаточно места для переворачивания. Когда котлетки подрумянятся снизу, осторожно переверните их и поджарьте с другой стороны. Слегка обсушите на бумажном полотенце. Вложите котлетки в **подпеченные и смазанные майонезом булочки** с **ломтиками помидора** и **салатом**. На 6 порций.

***Брускетта «Цезарь» с помидорами***

помидоры, мини-латук, чиабатта, чеснок, яичный желток, уксус, дижонская горчица

Разрежьте **400 г помидоров** пополам и выложите разрезом

вниз на сковороду-гриль или противень. Разрежьте пополам вдоль **2 кочанчика мини-латука** и положите их среди помидоров. Приправьте, сбрызните **оливковым маслом** и готовьте на сковороде или под грилем несколько минут, пока салат не начнет слегка подрумяниваться, а помидоры – размягчаться.

Приготовьте заправку. Очистите **2 зубчика чеснока** и выложите в блендер. Добавьте **яичный желток, столовую ложку белого винного уксуса, столовую ложку дижонской горчицы**. Измельчите, постепенно влив **4 столовые ложки оливкового масла**, чтобы получился густой однородный соус. (Можете приготовить его вручную с помощью венчика тем же способом, каким делаете майонез.) Проверьте, хватает ли приправ.

Разрежьте пополам вдоль **большую чиабатту** и подпеките со стороны разреза. Выложите разрезами вверх на доску, щедро сбрызните оливковым маслом, выложите сверху подпеченные томаты и латук. Полейте заправкой и сразу ешьте, пока овощи горячие, а хлеб – хрустящий.

На 4 порции. Хрустящее, сладкое, восхитительное блюдо.

## *Сэндвич со стейком и масляной зеленью*

Прогрейте сковороду, чугунную или с антипригарным покрытием, на среднем огне, выложите посоленный и поперченный стейк рибай и поджарьте в течение пары минут, не добавляя никакого жира. Переверните и поджарьте с другой стороны, затем еще пару раз переверните. Выложите рядом со стейком большой кусок сливочного масла – оно сразу растает – и дайте мясу частично его впитать, затем переверните мясо, поддерживая такую температуру, чтобы масло не горело. Снимите стейк и оставьте отдыхать не менее чем на 5 минут. Растопите в сковороде еще немного сливочного масла, добавьте несколько тонко нарезанных листьев весенней зелени и обжарьте до мягкости и яркого цвета. Разрежьте багет пополам, нарежьте стейк толстыми ломтиками и выложите внутрь багета вместе с горячей масляной зеленью.

## *Хэш из говядины*

Натрите хорошо промытый картофель на крупной терке, не очищая, затем слегка обжарьте на говяжьем жире вместе с мелко нарезанным луком до золотистого цвета. Добавьте горсть рубленых петрушки и тимьяна. Влейте немного соков от

запекания говядины, добавьте мелко нарезанные корочки мяса, прилипшие ко дну формы поджарки и прочие интересные хрустящие кусочки, оставшиеся после запекания мяса. Когда смесь начнет шипеть, выложите горячий хэш внутрь булочек.

## *Сэндвич с говядиной*

остатки подливки, помидоры черри, остатки ростбифа, свежий хрен, майонез, багет или булочки

Прогрейте **подливку** и **соки от запекания ростбифа** на среднем огне, добавив все приставшие ко дну формы кусочки. Когда смесь закипит, положите **горсть помидоров черри**, разрезанных пополам, и дайте им стать мягкими. Вилкой разомните помидоры в подливке.

Натрите на мелкой терке **немного свежего хрена** и

смешайте с **майонезом**. Разрежьте **мини-багеты или булочки** пополам по горизонтали, щедро смажьте майонезом с хреном и наполните ломтиками холодного ростбифа. Подайте с налитой в мисочки горячей подливкой, чтобы макать в нее сэндвичи.

### *С моцареллой и базиликом*

Разрежьте маленькую чиабатту вдоль пополам. Слегка подпеките со стороны разрезов и смажьте песто с базиликом. Выложите ломтики моцареллы буффало. Смешайте песто с небольшим количеством оливкового масла и полейте этим соусом сыр. Поместите под гриль до растапливания сыра, но не подрумянивайте.

### *С луком, айвовым мармеладом и сыром с голубой плесенью*

Тонко нарежьте большую луковицу, обжарьте на небольшом количестве сливочного масла до золотисто-коричневого цвета, затем вмешайте одну-две столовые ложки айвового мармелада. Когда смесь закипит, выложите ее на ломтики дрожжевого хлеба, сверху уложите ломтики сыра с голубой плесенью.

### *С мягким сыром и анчоусной пастой*

Смажьте тонкие ломтики дрожжевого хлеба анчоусной пастой. Выложите ломтики камамбера или другого аналогичного мягкого сыра, накройте вторым ломтиком смазанного анчоусной пастой хлеба. Поджарьте на гриле или на сковороде, на небольшом количестве сливочного и растительного масла, прижимая сэндвич лопаткой, чтобы с обеих сторон образовалась хрустящая корочка.

### *Лабне и мята в пите*

Подогрейте лепешки пита в духовке или под грилем, разрежьте их и начините сыром лабне, фетой (раскрошите ее, смешайте с небольшим количеством йогурта и сухим орегано) или творогом из козьего молока, плюс несколько листочков мяты и качественное, густое и сладковатое оливковое масло.

***Сэндвич с брезаолой, сыром эмменталь и маринованным огурцом***

дрожжевой хлеб, брезаола, сыр эмменталь, сахар, огурец, белый винный уксус, дижонская горчица

Очистите **половинку огурца** овощечисткой, затем разрежьте пополам вдоль, выскребите и удалите семена. Нарежьте длинными тонкими полосками, как пасту папарделле. В маленькой миске смешайте **3 столовые ложки белого винного уксуса, 1 столовую ложку дижонской горчицы, чайную ложку сахара** и немного перца. Выложите ломтики огурца и оставьте на 10 минут.

Обжарьте **4 тонких ломтика дрожжевого хлеба** на **сливочном масле** до слегка хрустящей корочки с обеих сторон, обсушите на бумажных полотенцах. На 2 ломтика хлеба выложите

**тонко нарезанный сыр эмменталь**, маринованный огурец, слегка посолите, выложите **тонкие ломтики брезаолы** и накройте оставшимся хлебом.

На 2 порции. Вкуснятина.

### *Бекон и майонез с перцем чили и кинзой*

Поджарьте на гриле до хорошего хруста несколько ломтиков бекона с мясными прожилками. Мелко нарежьте маленький перчик чили, удалив все семена. Обжарьте на небольшом количестве растительного масла, затем смешайте с 4 или 5 столовыми ложками майонеза, добавив горсть мелко нарезанных листочков кинзы. Разберите на нити немного холодной запеченной курятины и смешайте с майонезом с добавками. Наполните смесью булочки, сверху выложив хрустящий бекон.

### *Майонез с травами, редис и огурец*

Огурец очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками. Срежьте у нескольких редисок кончики и ботву, нарежьте тонкими кружочками. Смешайте овощи с майонезом с добавлением трав, добавив крупные кусочки запеченной курятины. Выложите смесь на ломтик ржаного хлеба, лучше всего – на лист идеально хрустящего летнего салата-латука.

### *Сэндвич с курицей, спаржей и авокадо*

холодная запеченная курятина, эстрагон, укроп, майонез, спаржа, авокадо, салат айсберг, зеленый лук, дрожжевой хлеб

Бланшируйте **8 небольших побегов спаржи** в кипящей воде до начала размягчения (они должны оставаться чуть хрустящими), слейте воду. Разрежьте побеги пополам вдоль и отложите. Нашинкуйте **2 хрустящих листа холодного салата айсберг**. Срежьте кончики у **4 побегов зеленого лука** и разрежьте пополам. Очистите и нарежьте ломтиками **маленький плод авокадо**. Нарежьте ломтиками **готовую куриную грудку или остатки запеченной курицы**.

Выложите в миску **4 столовые ложки с горкой майонеза**, вмешайте **по столовой ложке рубленых базилика, эстрагона и укропа**, слегка посолите. Поджарьте тосты из **4 ломтиков дрожжевого хлеба** и смажьте каждый майонезом с травами. Выложите на два тоста салат, ростки спаржи, зеленый лук и

авокадо. Сверху разложите ломтики курятины и накройте оставшимися тостами.

На 2 больших, сытных сэндвича. Тосты из дрожжевого хлеба, майонез с травами, холодная курятина, хрустящий ледяной салат айсберг и авокадо. Возможно, самый любимый мой сэндвич.

### *Сладкий лук*

Поджарьте в сковороде или на гриле по-настоящему качественные свиные колбаски. Очистите и тонко нарежьте пару луковиц и приготовьте на небольшом количестве сливочного масла до полной мягкости. Добавьте немного бальзамического или хересного уксуса. Выложите колбаски с луковым гарниром в булочки.

### *Колбаски и сыр*

Поджарьте в сковороде или на гриле одну-две свиные колбаски. Разрежьте пополам вдоль и выложите разрезами вниз на сковороду-гриль. Сверху положите по ломтику твердого сыра – например, фонтины или конте – и прогрейте, чтобы сыр расплавился. Выложите внутрь булочки.

### *Сэндвич с моцареллой и чоризо*

моцарелла, чоризо, чиабатта, шпинат

Нарежьте толстыми ломтиками по диагонали **130 г сырой колбасы чоризо**, выложите ломтики в большую сковороду с тяжелым дном и обжаривайте на слабом огне 4–5 минут (масло добавлять нет необходимости), пока не начнет вытапливаться жир.

Выложите сверху на колбасу нарезанный ломтиками **большой шарик моцареллы (около 150 г)**, затем аккуратно полейте сыр вытопившимся жиром. Готовьте 2–3 минуты, чтобы сыр растаял (для этого лучше накрыть сковороду крышкой), после чего приправьте свежемолотым черным перцем.

Прорежьте **небольшую чиабатту** не до конца, выложите внутрь чоризо и моцареллу и полейте их жидкостью из сковороды. Хлеб смазывать ничем не нужно, потому что соки, образовавшиеся при жарке, придадут сэндвичу приятную влажность.

Добавьте к начинке чиабатты **горсть листьев шпината**. Сожмите хлеб, чтобы соки впитались в мякиш, а шпинат слегка увял. Разрежьте чиабатту пополам и сразу подавайте.

На 2 порции. Здесь соки – это всё.

### *Французский сэндвич*

Если хлеб и ветчина наилучшего качества, сэндвичу с ветчиной не требуется ничего больше, кроме тонкого слоя горчицы. Идеальный багет, тонкие ломтики вручную нарезанной ветчины и немного ароматной горчицы. Вот и все. Было бы здорово, будь жизнь настолько же простой.

### *Английский сэндвич*

В Британии вы можете встретить два варианта сэндвича с ветчиной: тонкий треугольный сэндвич к послеполуденному чаю, о котором здесь я рассказывать не собираюсь, и большой, гораздо более сытный бутерброд. Английская деревенская классика требует толстый ломоть свежайшего хлеба, ломтики толсто нарезанной ветчины и щедрый слой горчицы. Дополнить его можно по вкусу листьями салата, майонезом, помидорами или чем угодно по вашему желанию.

### *Панини*

Вкуснейший сэндвич из хлеба в стиле чиабатты. Прямоугольный, невысокий, легкий. Хлеб плотноватый, начинку можно подобрать по своему вкусу, но моцарелла и хрустящий ярко-зеленый салат-латук – практически обязательные ингредиенты, как и ломтики помидоров.

Ветчина и сыр – идеальное сочетание. Всегда.

*Но попробуйте также следующее:*

• Смажьте хлеб в вашем сэндвиче с ветчиной тонким слоем васаби.

• Не помешает слой пасты из измельченных оливок.

• Кресс-салат, руккола, базилик – зелень с перечным вкусом – всегда улучшают вкус такого сэндвича.

• Прогрейте немного нарезанного толстыми ломтиками артишока, консервированного в масле, и смешайте с ветчиной.

• Смажьте побеги зеленого лука или мини-порея оливковым маслом и поджарьте на гриле до мягкости. Посыпьте тертым пармезаном. Снова поджарьте, чтобы сыр подрумянился, и выложите поверх ветчины.

• Слегка обжарьте полоски прошутто, чтобы они скрутились и стали слегка хрустящими, и выложите их между ломтиками белого хлеба.

***Сэндвичи со свиным рийетом, маринованными огурчиками и зеленым луком***

рийет из свинины, маринованные огурцы, зеленый лук, дрожжевой хлеб

Выложите **большой побег зеленого лука** (2–3, если побеги маленькие) в кухонный комбайн, добавьте **5 столовых ложек**

**оливкового масла**, немного соли и перца и измельчите в жидковатую зеленую пасту. Замочите **4 ломтика дрожжевого хлеба** в этой пасте.

Обжарьте хлеб в сковороде с антипригарным покрытием до очень хрустящей корочки с обеих сторон. Слегка обсушите на бумажном полотенце, затем смажьте 2 ломтика **2 столовыми ложками рийета из свинины** и выложите по **несколько ломтиков маринованного огурца**. Накройте оставшимся хлебом. Сбрызните оставшейся зеленой пастой-маринадом до последней капли и ешьте.

На 2 порции. Хрустящая корочка и сладко-соленый пряный вкус.

### *Что-то вроде сэндвича терияки*

Смешайте 50 мл жидкого арахисового масла, 50 мл соевого соуса, измельченный зубчик чеснока, 2 столовые ложки мирина, щепотку сахара и щепотку хлопьев сушеного перца чили. Замочите в этой смеси 2 стейка из лосося на 20 минут, время от времени переворачивайте. Поджарьте рыбу на гриле до хрустящей корочки снаружи. Разберите рыбу на крупные кусочки и выложите в разрезанные пополам мини-багеты, дополнив ломтиками огурца и листовой зеленью, например листочками салата корн.

### *Булочки с курицей с перцем чили*

Нарежьте 400 г куриного мяса тонкими полосками. В кухонном комбайне измельчите перец чили средней остроты, без семян, щепотку хлопьев сушеного перца чили, 2 зубчика чеснока, небольшую горсть листьев мяты, сок 1 крупного лимона и 4 столовые ложки растительного масла, чтобы получилась крупнозернистая паста. Обваляйте курятину в этой пасте и оставьте мариноваться на 20 минут. Поджарьте курицу на гриле (маринад не счищайте, пусть капает и даст дымок), затем горячей выложите внутрь булочек, дополнив листьями кресс-салата или хрустящего латука.

### *Багет с куриным стир-фраем*

куриная грудка, бобовые ростки, лемонграсс, кинза, мята, перец чили, имбирь, кунжутное масло, майонез, соевый соус, багет

В кухонном комбайне измельчите следующие ингредиенты: **стебель лемонграсса, 2 красных перца чили «птичий глаз», очищенный кусок свежего имбиря размером с грецкий орех, горсть листьев кинзы, пучок мяты** и **немного кунжутного масла**.

Снимите кожу с **куриной грудки**, разрежьте на 6 ломтиков. Обжарьте в воке на **небольшом количестве масла** до золотистого цвета. Добавьте пряную пасту, дайте ей зашипеть, затем бросьте **горсть бобовых ростков**. Смешайте **майонез** с **небольшим количеством соевого соуса**. Разрежьте **куски багета** вдоль пополам, смажьте майонезом, наполните смесью пряной курицы и бобовых ростков.

На 2 порции. Остро, но свежо за счет хрустящих бобовых

ростков и мяты.

***Фокачча с козьим сыром и инжиром***

инжир, козий сыр, мед, фокачча, розмарин

Разрежьте **кусок фокаччи** примерно 10×15 см по горизонтали и выложите обе половинки в неглубокую форму для запекания или на противень. Разогрейте духовку до 200 °C.

Полейте фокаччу **4 столовыми ложками меда** (если используете густой мед, предварительно растопите его в небольшой кастрюльке на водяной бане). Разрежьте **4 плода инжира** на четвертинки и выложите поверх фокаччи, полейте **дополнительной столовой ложкой меда** и посыпьте **несколькими мелко нарубленными листочками розмарина**. Запекайте 15 минут. Достаньте и переведите духовку в режим гриля.

Нарежьте **100 г мягкого козьего сыра** толстыми кружочками, выложите поверх инжира. Запекайте под грилем 5 минут или до начала расплавления сыра. Сразу подавайте.

На 2 порции. Хрустящий хлеб. Тающий сыр. Сладкий инжир.

### *Джерк-бургер*

Приправьте котлету для бургера ямайскими специями «джерк» – в лучших смесях содержатся душистый перец, гвоздика, корица, тимьян и перец чили. Поджарьте котлеты и подавайте их в мягких булочках, дополнив приготовленным шпинатом, а если поблизости есть магазин индийских продуктов, попробуйте отыскать там похожий на шпинат экзотический овощ «каллалу».

### *Самый насыщенный по вкусу бургер с горгонзолой*

Вместо рикотты возьмите больше говяжьего фарша. Положите котлету из фарша на ладонь, в центр выложите шарик горгонзолы и обожмите со всех сторон, чтобы фарш полностью прикрыл сыр. Аккуратно расплющите и жарьте, как описано на следующей странице. Слегка подпеченные половинки мягкой булочки и ломтики помидора дополнят блюдо.

### *Особый бургер*

Нарежьте маринованный огурчик. Не слишком мелко. Но и не крупно. Добавьте его в фарш. Смешайте с небольшим количеством кунжута, кетчупа, соли, перца и острой французской горчицы. Сформуйте котлеты и пожарьте.

## *Бургеры с рикоттой*

говяжий фарш, рикотта, зеленый лук, каперсы, розмарин, вяленые томаты, хересный уксус, чиабатта

Смешайте **400 г говяжьего фарша, 200 г рикотты, 4 нарезанных побега зеленого лука**, **1 столовую ложку мелких каперсов** и **немного рубленого розмарина**. Хорошо посолите и приправьте свежемолотым черным перцем.

Сформуйте из фарша 6 толстых котлет небольшого диаметра и поместите в холодильник на некоторое время, чтобы они стали плотнее. Пожарьте котлеты на **небольшом количестве оливкового масла** в неглубокой сковороде с антипригарным покрытием в течение 6–8 минут с каждой стороны.

Для релиша мелко нарежьте **100 г вяленых томатов** (тех, что хранятся в масле) и смешайте с небольшим количеством масла из

банки. Добавьте **столовую ложку хересного уксуса**, посолите и поперчите. Когда котлеты будут готовы, выложите их в **6 булочек чиабатта**, дополнив релишем.

На 6 порций. Свежий взгляд на классический бургер.

***Томатная фокачча***

помидоры, фокачча, рикотта, зеленый базилик, оливковое масло

В кухонном комбайне или блендере измельчите **10 листьев базилика**, добавив **5 столовых ложек оливкового масла** – у вас получится ярко-зеленая заправка. Разрежьте пополам пару крупных помидоров и поджарьте их на гриле до мягкости и темных подпалин по краям.

Разрежьте **прямоугольный кусок фокаччи** длиной около 10 см пополам по горизонтали и смажьте частью заправки с базиликом. Поджарьте на гриле до легкого хруста. Смажьте сверху **большой столовой ложкой рикотты**, выложите помидоры и полейте оставшейся заправкой.

На 1–2 порции. Ланч для середины лета.

### *Сэндвич с запеченной свининой (вариант)*

Тонкие ломтики запеченной свинины, нарезанная хрустящая свиная кожа, немного яблочного соуса.

Нарежьте тонкими ломтиками запеченную свинину. Добавьте нарезанное тонкими ломтиками, но неочищенное кисло-сладкое яблоко. Не забудьте про подливку. Цельнозерновой хлеб без обжарки.

### *Сэндвич со свиными ребрышками*

Срежьте мясо с приготовленных накануне на гриле свиных ребрышек (возможно, получится неаккуратно, но это нормально). Нарежьте мясо тонкими брусочками, смешайте с майонезом и парой столовых ложек соуса барбекю (пропорции – по вкусу). Выложите в мягкую свежую булочку (обычную или чиабатту) немного нарезанной тонкой соломкой моркови или яблока, несколько листочков кресс-салата, сверху выложите свинину в соусе.

Редкий деликатес (давайте начистоту – не так уж часто остаются ребрышки, приготовленные на барбекю), но один из самых запоминающихся сэндвичей, которые я пробовал, а потому не могу не поделиться его рецептом.

### *Булочка со свининой и яблоком*

Мелко нарежьте сладкое яблоко, удалив сердцевину.

Прогрейте соки, жир и приставшие ко дну формы от запекания свинины кусочки, затем вмешайте яблоко, плесните немного сидра или, возможно, марсалы. Быстро прогрейте в этом соусе тонко нарезанную холодную запеченную свинину и наполните этой начинкой булочку, дав мякишу пропитаться горячими соками. Великолепно.

## *Сэндвич с запеченной свининой*

остатки запеченной свинины, печеный картофель, хрустящая кожа и соки из формы, хлеб, яблочное пюре или майонез

Нарежьте очень тонкими ломтиками **оставшуюся запеченную накануне свинину** и щедро ее посолите. Нарежьте **оставшийся от запекания картофель** и прогрейте его в **соках из**

**формы**, где запекались мясо и картофель. Смажьте хлеб **яблочным пюре или майонезом**. Выложите горячий картофель, ломтики свинины, **кусочки хрустящей кожи**, если они у вас остались, и полейте горячими соками из формы.

# В миске

В тарелке супа можно найти бездну удовольствия. Разливать пищу в глубокие миски – тоже удовольствие, особенно когда речь идет об ароматной жидкости, исходящей паром, будь то густой

суп или жидкий бульон. Это та еда, которая успокаивает и насыщает, согревает и удовлетворяет. Еда, которая помогает восстанавливать силы.

В миске супа есть что-то очень правильное. Горячая жидкость в вашей ложке; тепло миски, которое вы ощущаете руками; звук, с которым вы набираете последнюю ложку, скребя ею по дну фарфоровой тарелки – почти невозможно острее чувствовать то, что ты ешь. Так приятно ощущать тепло еды, нагревающей миску.

Глубокая форма миски помогает удерживать аромат еды, подобно винному бокалу. Держа миску в руке и опуская в нее ложку, вилку или палочки, мы раскрываем ароматы ее содержимого: тонкие ноты сладкого чеснока, теплый запах риса, горячего молока или насыщенного бульона. Да, в миске еду не нарежешь, да это и не требуется. Все ингредиенты должны быть нарезаны маленькими кусочками, чтобы не требовался нож.

Еда, подаваемая в миске, возможно, лучшая, когда она простая. Мне всегда нравился рис в миске. Просто обычный белый рис. Чистый и ничем не дополненный. Вы знаете, что при необходимости можете выжить на одном рисе. И чувствуете, что ничего больше и не надо.

Но есть еще масса всего. Боже, да! Куриное рагу с травами, насыщенный соленый говяжий бульон с зелеными овощами, пряная лакса, густой дал с мягкими бобами и специями, суп фо во вьетнамском стиле со скользкой лапшой и кинзой. Простая, но прекрасная миска золотистого куриного бульона.

Сама ваша миска может быть настолько бесхитростной или изысканной, насколько вы хотите. Грубоватая глиняная посудина, тонкая фарфоровая тарелка, повседневная чашка-бульонница, металлическая миска с эмалью, что-то расписанное вручную, семейная реликвия или одноразовая глубокая тарелка. Что бы мы ни выбрали, посуда отвечает тем или иным требованиям. Миска – вместилище нашей пищи, она пригодна для того, чтобы выложить или влить в нее жидкую еду. Ту самую еду, что согревает и питает нас.

## *Несколько фаворитов*

### *Простой и легкий мисо-бульон*

Доведите почти до кипения литр куриного или овощного бульона или бульона даси (в данном случае отлично подойдет порошок даси). Вмешайте 3 столовые ложки светлой пасты мисо, столовую ложку кунжутного масла и пару столовых ложек соевого

соуса. Варите 3 или 4 минуты, затем снимите с огня. В готовый бульон можете добавить тонко нарезанную белокочанную капусту или кале плюс тонкие, как бумага, ломтики редиса, моркови или жареных грибов. Обычно я еще кладу листочки кинзы.

### *Гороховый дал со специями и томатами*

Насыщенный, густой дал менее чем за полчаса. Доведите до кипения смесь 250 г желтого колотого гороха и литра воды, варите около 35 минут, почти до полной мягкости гороха, затем слейте воду. В сотейнике слегка подрумяньте на растительном масле нарезанную ломтиками луковицу, затем добавьте 2 чайные ложки кумина, около 25 г имбиря, очищенного и нарезанного тонкой соломкой, и 2 измельченных зубчика чеснока. Вмешайте чайную ложку молотой куркумы и щепотку хлопьев сушеного перца чили, влейте банку очищенных консервированных томатов. Добавьте отваренный горох и готовьте 10–15 минут, подливая по необходимости овощной бульон или кипяток и разминая горох во время помешивания (можно для этого использовать толкушку). В конце добавьте чайную ложку специй гарам масала, соль и немного кинзы. Ешьте с теплой индийской лепешкой или рисом. На 4 порции.

### *Легкий, свежий и сладковатый летний суп*

Разберите на листья большую мягкую головку салата-латука. Растопите большой кусочек сливочного масла в глубоком сотейнике, выложите мелко нарезанную крупную луковицу шалота и спассеруйте до мягкости. Добавьте крупно нарванный латук и 400 г свежего зеленого горошка. Варите 10 минут, затем небольшими порциями измельчите в блендере или кухонном комбайне.

### *Насыщенный говяжий бульон с мясом и лапшой*

Смешайте столовую ложку устричного соуса, столовую ложку рыбного соуса, чайную ложку кунжутного масла и 2 чайные ложки меда. Смажьте этой смесью стейк сирлойн и пожарьте на гриле или сковороде до темной корочки снаружи, но все еще розового мяса внутри. Доведите до кипения литр говяжьего бульона. Залейте кипящей водой 100 г рисовой лапши, дождитесь

ее размягчения, затем слейте воду и разложите лапшу в глубокие миски. Нарежьте стейк толстыми ломтиками и выложите поверх лапши. Посыпьте нарезанными зеленым луком, кинзой, горстью кресс-салата вместе со стебельками и тонко нарезанным красным перцем чили. Разлейте по мискам бульон. Добавьте по вкусу сок лайма. На 2 порции.

## *Морковь, черная фасоль и кинза*

морковь, сливочное масло, черная фасоль, листочки кинзы, семена горчицы, лук, хлопья перца чили

Отварите **600 г очищенной моркови** в большом количестве слегка подсоленной воды до мягкости, слейте и сохраните отвар. Измельчите морковь в кухонном комбайне с **20 г сливочного масла** и 150 мл сохраненного отвара.

Растопите **30 г сливочного масла** в неглубокой сковороде, всыпьте **2 чайные ложки семян горчицы** и обжаривайте минуту иди две. Слейте жидкость из **2 банок консервированной черной фасоли**, добавьте фасоль в сковороду, накройте крышкой и оставьте на 5 минут, чтобы она прогрелась.

Очистите и мелко нарежьте **луковицу**. Растопите в отдельной сковороде **30 г сливочного масла** и обжарьте лук до золотистого цвета. Всыпьте **большую щепотку хлопьев сушеного перца чили** и **чайную ложку семян горчицы**. Слегка обжарьте.

Разложите морковное пюре в 2 глубокие миски, аккуратно вмешайте черную фасоль, посыпьте кинзой и выложите сверху ложкой горячий лук с приправами вместе с маслом, на котором он жарился.

На 2 порции. Ароматно, приятно, сладко и горячо.

***Горох с баклажаном***

желтый колотый горох, баклажан, лук, коробочки кардамона, куркума, кумин, консервированные томаты, листочки кинзы

Замочите **100 г колотого желтого гороха** на 1 час в воде или дольше. Очистите и крупно нарежьте **луковицу**, спассеруйте до мягкости на **небольшом количестве растительного масла** в сотейнике на умеренном огне. Раздробите **10 коробочек зеленого кардамона**, извлеките мелкие семена и слегка разотрите их в ступке пестиком. Добавьте к луку **чайную ложку семян кумина** и раздробленный кардамон. Когда смесь станет золотистой и ароматной, всыпьте **2 чайные ложки молотой куркумы**. Вмешайте **400 г (1 банку) резаных томатов** и продолжайте варить.

В кастрюле отварите горох в подсоленной воде в течение 30 минут, до мягкости. Слейте воду, вмешайте луково-томатную смесь. Тушите, регулярно помешивая, до более темного цвета и загустения, посолите и поперчите.

Разрежьте **баклажан** пополам, затем нетолстыми ломтиками, поджарьте в отдельной сковороде на **нескольких столовых ложках оливкового масла** до мягкости и золотистой корочки. Обсушите на бумажных полотенцах и добавьте в гороховую основу вместе с **горстью листочков кинзы**. Подавайте с отваренным белым рисом.

На 2 порции. Насыщенный глубокий вкус. Яркие цвета.

***Зеленый суп из весенних овощей***

смесь спаржи, молодых бобов и зеленого горошка, весенняя зелень, белый перец горошком, кориандр, куркума, лемонграсс, чеснок, имбирь, перец чили, кинза, овощной бульон, кокосовое молоко, рыбный соус, лайм,

соевый соус

Всыпьте **чайную ложку горошин белого перца** и **чайную ложку семян кориандра** в сухую сковороду и слегка обжарьте в течение 2 или 3 минут, затем пересыпьте в чашу кухонного комбайна. Добавьте **половину чайной ложки морской соли, чайную ложку молотой куркумы, 2 мелко нарезанных стебля лемонграсса, 2 очищенных зубчика чеснока, 3 см очищенного свежего корня имбиря, 3 зеленых перчика чили, 3 столовые ложки жидкого арахисового масла** и **горсть стеблей и корешков кинзы**. Измельчите в крупнозернистую пасту. Можно хранить ее несколько дней в холодильнике, только влейте сверху слой растительного масла, чтобы поверхность не подсыхала.

В сотейнике обжарьте, постоянно помешивая, **3 столовые ложки с небольшой горкой пасты карри** на **столовой ложке растительного масла** в течение 30 секунд, до появления аромата. Влейте 200 мл овощного бульона и 250 мл кокосового молока, столовую ложку рыбного соуса и 2 столовые ложки сока лайма.

Добавьте **450 г смеси верхушек ростков спаржи, молодых бобов и зеленого горошка**, продолжайте готовить 5–6 минут, затем нарежьте толстыми полосками **пару горстей весенней зелени** и добавьте их в сотейник.

В конце приправьте суп **щепоткой сахара, рыбным соусом, небольшим количеством соевого соуса** и **соком лайма** – все добавляйте по вкусу.

На 4 порции. Ослепительно яркий вкус. Насыщенный, но свежий.

## *Сдержанные старомодные вкусы для остатков свиной рульки*

Приготовьте легкий хрустящий салат из цикория и внутренних листьев латука, смешанных с большой горстью крупно нарезанных мяты, петрушки и базилика. Заправьте мелко нарубленным луком-шалотом, лимонным соком, солью и оливковым маслом. Нарвите свинину на кусочки, отделив ее от кости, смешайте с заправленным салатом. Подавайте, дополнив половинками сваренных вкрутую яиц, все еще немного мягких в центре.

## *Свиная рулька и соус с травами*

свиная рулька, зеленый горошек, чеснок, петрушка, шнитт-лук, базилик

Положите **свиную рульку весом 500–600 г** в глубокую кастрюлю и влейте столько воды, чтобы она ее покрывала. Доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь, чтобы вода лишь слегка кипела. Накройте крышкой и варите, иногда переворачивая, 45–50 минут, пока свинина не приготовится полностью, до кости.

Достаньте рульку из бульона, положите в него **200 г свежего или замороженного зеленого горошка** и **большой зубчик чеснока**, варите 5 минут, до мягкости горошка. Добавьте **по горсти петрушки, шнитт-лука и листьев зеленого базилика**, варите еще около минуты или немного дольше, затем измельчите погружным блендером, чтобы получился густой зеленый соус. По желанию поперчите.

Разберите мясо, отделив его от кости крупными кусочками.

Крупно нарубите **еще немного зелени** и обваляйте кусочки свинины в ней. Разлейте соус по мискам, сверху выложите свинину в травах.

На 2 порции. Идеальное качество свинины и горошка, живая нота свежей зелени.

### *Несколько вариантов*

Можете добавить немного отварной лапши, если любите ее, или маленькие тайские круглые баклажаны, разрезанные пополам и слегка обжаренные, или листья тайского базилика, или любую морскую рыбу вместо креветок. Зеленые овощи и бобовые ростки.

Выложите часть пасты из рецепта со следующей страницы в сотейник, слегка обжарьте, вмешайте 250 мл кокосового молока и литр куриного бульона, доведите до кипения. Залейте 200 г рисовой лапши кипятком, дайте ей стать мягкой, слейте воду и разложите лапшу в 4 миски. Добавьте в бульон горсть китайской брокколи или бок-чой. Когда овощи размягчатся, положите в бульон горсть бобовых ростков и тонко нарезанный зеленый лук, после чего распределите бульон с овощами и зеленью по мискам с лапшой. На 4 порции. Теплый вкус кокосового молока и лапши.

### *Креветки, хрустящий салат и мисо*

Смешайте 3 столовые ложки светлой пасты мисо и 750 мл овощного бульона, доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого, влейте 2 чайные ложки соевого соуса и 2 чайные ложки острого соуса чили. Нашинкуйте пару листьев хрустящего салата-латука (вместе со стеблями) и выложите поровну в 2 глубокие суповые миски. Добавьте немного тонко нарезанного зеленого лука и по большой горсти отварных и очищенных креветок в каждую миску, затем посыпьте все горстью листьев кинзы. Залейте горячим супом и подавайте. На 2 порции. Легкое, свежее, приятное блюдо.

### *Креветки, лемонграсс и кокос*

креветки, лемонграсс, кокосовое молоко, кинза, куркума, чеснок, перец чили «птичий глаз», галангал или имбирь, бок-чой, мирин, рыбный соус, лайм, мята

Соедините в кухонном комбайне **6 стеблей и корешков кинзы, 2 чайные ложки молотой куркумы, 2 крупных зубчика чеснока, 2 стебля лемонграсса, 2 перчика чили «птичий глаз», 2 столовые ложки жидкого арахисового масла** и **кусок очищенного свежего корня имбиря размером с большой палец руки**, измельчите в крупнозернистую пасту. (Для дальнейшего приготовления вам потребуется половина этой массы.)

Поместите половину приготовленной пасты в сковороду и обжаривайте пару минут, постоянно помешивая, затем добавьте **1 банку (400 мл) кокосового молока, головку бок-чой**, нарезанную крупными кусочками, и **8–10 крупных очищенных сырых креветок**. Доведите до кипения и тушите несколько

минут, пока креветки не порозовеют. Влейте **2 чайные ложки мирина, столовую ложку рыбного соуса** и **сок 1 лайма** или по вкусу. Вмешайте **горсть листочков кинзы**, сверху посыпьте **несколькими листочками мяты**.

На 2 порции. Живые вкусы, немного остроты. Заряжает энергией.

## *Бульон с ребрышками и ревенем*

свиные ребрышки, ревень, куриный бульон, бадьян, черный перец горошком, лавровый лист, зеленый лук

В большой, глубокой кастрюле обжарьте до красивой румяной корочки **500 г коротких свиных ребрышек** с обеих сторон на **небольшом количестве растительного масла**. Когда они красиво подрумянятся, влейте **литр куриного бульона**, добавьте **2 звездочки бадьяна, 8 горошин черного перца** и **пару лавровых листов**, доведите до кипения. Убавьте огонь, чтобы жидкость лишь слегка кипела, и оставьте вариться на 50 минут или 1 час, следя, чтобы бульон не выкипел; в итоге у вас должен получиться насыщенный, почти концентрированный бульон. Проверьте, хватает ли приправ.

Достаньте ребрышки из бульона, снимите мясо с костей и нарежьте кусочками (иногда мне нравится оставлять большие куски мяса целыми). Крупно нарежьте **2 побега зеленого лука** и выложите его вместе с кусочками мяса в горячий бульон. Разлейте суп по мискам. Нарежьте тонкими ломтиками, а затем соломкой **маленький стебель ревеня** (он может понадобиться не весь) и добавьте в каждую миску с бульоном. Подавайте сразу, так как ревень тут же начнет размягчаться.

На 4 порции. Насыщенный вкус, яркая фруктовая кислинка.

## *На заметку*

Я часто варю куриный бульон на основе костей от воскресной запеченной птицы. Главное здесь – не забыть про загустевшие до состояния желе соки и все вкусные кусочки, прилипшие к форме, где запекалась птица. В результате варки всего в течение 20 минут с половинкой маленькой луковицы, несколькими горошинами черного перца, помидором и несколькими стеблями петрушки вы получаете золотисто-коричневый бульон с глубоким вкусом. В супермаркетах и лавках мясника иногда можно найти готовый охлажденный куриный бульон – он недешев, но, как правило, отличного качества.

## *Бульон с куриными крылышками и луком*

Нарежьте 2 побега зеленого лука, нижние части (луковички) разрежьте вдоль пополам. Слегка обжарьте в сотейнике на

небольшом количестве растительного масла. Добавьте 12 мелких луковиц шалота, очищенных, но целых, слегка их обжарьте, затем переложите луковую смесь в миску. В том же сотейнике обжарьте до румяной корочки со всех сторон 6 приправленных куриных крылышек. Влейте литр куриного бульона, верните в сотейник луковую смесь и варите 5–10 минут. Добавьте 100 г лапши с добавлением зелени и варите несколько минут, до ее мягкости. Посолите и поперчите по вкусу. На 2 большие миски.

### *Бульон с мисо и курицей гриль*

Смешайте чайную ложку рыбного соуса, чайную ложку мирина и столовую ложку соуса хойсин. Смажьте этим маринадом 2 куриные грудки, поместите их в духовку под гриль и запекайте до готовности в середине. Отварите на пару или бланшируйте 6 соцветий брокколини, затем остудите их под проточной холодной водой, чтобы они сохранили свой зеленый цвет. В кастрюле разогрейте 750 мл качественного куриного бульона и с помощью венчика вмешайте столовую ложку светлой пасты мисо. Добавьте небольшой кусочек имбиря, очищенный и нарезанный тонкой соломкой. Разрежьте каждое куриное филе на 6 ломтиков и выложите в 2 большие, но неглубокие миски. Добавьте в каждую немного нарезанных свежих мяты и кинзы, брокколини, затем влейте горячий бульон с мисо.

### *Куриный суп со спаржей и лапшой*

куриные бедра, спаржа, лапша, свежие грибы, чеснок, куриный бульон

В сотейнике на **небольшом количестве растительного масла** обжарьте до румяной корочки **4 куриных бедрышка**. Нарежьте ломтиками **150 г шампиньонов, портобелло или белых грибов**, очистите и нарежьте ломтиками **2 зубчика чеснока**. Выложите грибы и чеснок в сотейник и продолжайте обжаривать, при необходимости долив больше масла. Влейте **литр куриного бульона**, доведите до кипения и варите около 30 минут. Достаньте бедрышки, снимите с костей мясо и верните его в кипящий бульон. Нарежьте **4 ростка спаржи** тонкими ленточками с помощью овощечистки и добавьте в суп вместе с **200 г лапши**. Варите минуту-другую, затем разлейте в глубокие миски.

На 2–3 порции. Большие, щедрые миски супа-лапши. Насыщенный куриный бульон. Сладость спаржи.

## *Сладкое и нежное пюре*

Морковное пюре представляет собой сладкий и легкий гарнир к любому блюду из баранины, но особенно для котлет на косточке, приготовленных на гриле с розмарином; стейков, жаренных с тимьяном и чесноком, и любого рагу из баранины, чьи насыщенные вкусом соки так хорошо смешиваются с морковным пюре при помощи вилки.

## *Каша из булгура с морковью*

морковь, булгур, овощной бульон, горчица, кинза, сливочное масло

Крупно нарежьте **500 г зимней моркови** и отварите ее в

**литре овощного бульона** до мягкости. Измельчите с помощью блендера или в кухонном комбайне, верните в кастрюлю и поместите на умеренный огонь. Всыпьте **200 г булгура** и варите, помешивая, 10–15 минут, до мягкости крупы. Посолите, поперчите и добавьте **столовую ложку с горкой зернистой горчицы**, **горсть листочков кинзы** и примерно **40 г сливочного масла**.

На 4 порции. Что-то среднее между супом и пилавом. Согревающая и простая еда для дождливого вечера.

***Вариант на основе супа***

***Сливочное масло, короткозерный рис, немного супа со следующей страницы, горсть листьев петрушки***

Прогрейте суп. Растопите в кастрюле 35 г сливочного масла. Всыпьте 200 г риса арборио, затем медленно, небольшими порциями, вмешивайте горячий суп, как если бы вы добавляли бульон в ризотто. Готовьте в общей сложности около 20 минут. Если рис слишком густеет, разбавьте его дополнительно овощным бульоном, но не прекращайте помешивать и готовьте, пока рис не достигнет состояния аль денте.

Снимите мясо с 2 готовых отложенных со вчерашнего дня куриных бедер и добавьте в ризотто. В конце вмешайте мелко нарезанную петрушку.

***Куриный суп с топинамбуром***

топинамбур, курица, лук, сливочное масло

Слегка подрумяньте **6 куриных бедер** на кости в сотейнике на **небольшом количестве оливкового или жидкого арахисового масла**, переложите в миску. Очистите и крупно нарежьте **700 г топинамбура** и **2 луковицы**. Выложите топинамбур и лук в тот же сотейник, долив немного масла. Обжаривайте 7–10 минут, до легкого подрумянивания, затем верните в сотейник курицу и влейте столько воды, чтобы она покрывала бедрышки. Доведите до кипения и готовьте в течение 30 минут.

Достаньте курицу, сохраните 2 бедрышка для приготовления ризотто на следующий день, с оставшихся бедрышек снимите мясо и нарежьте его ломтиками. Измельчите суп с помощью блендера или в кухонном комбайне. Посолите и поперчите по вкусу, положите **25 г сливочного масла**, перемешайте и разлейте по мискам. Добавьте в каждую ломтики куриного мяса.

На 2 порции. Согревающий суп сегодня, вкусное ризотто назавтра.

***Суп фо с запеченной курицей***

куриные бедра, рисовая лапша, темный соевый соус,

мед, рыбный соус, мирин, имбирь, сок лайма, бадьян, куриный бульон, перец чили, зелень

Смешайте столовую **ложку темного соевого соуса, столовую ложку меда, по столовой ложке рыбного соуса** и **мирина**, **мелко нарезанный красный перчик чили**. Перелейте в небольшую форму для запекания, выложите **4 куриных бедра** и обваляйте их в приготовленной смеси. Запекайте в духовке при 200 °С в течение 25–30 минут, время от времени переворачивая. Готовая курица должна стать темно-коричневой и липкой.

В кастрюле прогрейте **800 мл куриного бульона**, добавив **6 ломтиков свежего имбиря**, **2 столовые ложки сока лайма** и **3 звездочки бадьяна**. Когда смесь закипит, добавьте небольшую горсть **нарезанной свежей зелени кинзы или мангольда**, варите не дольше 1–2 минут.

Выложите **100 г рисовой лапши** в термостойкую миску, затейте кипятком. Оставьте на пару минут, чтобы лапша стала мягкой и шелковистой.

Слейте с лапши воду, разложите в 2 глубокие миски. Нарежьте куриное мясо, сняв его с костей, и выложите в миски с лапшой. Добавьте зелень и влейте бульон.

На 2 порции. Целебный бульон. Сладкая запеченная курица.

### *Несколько вариантов*

Этот пряный рыбный суп можно приготовить также на основе пикши, трески или «морского петуха» – триглы.

### *Легкий пряный суп с плотной белой рыбой*

Нарежьте 100 г чоризо толстыми ломтиками, затем брусочками. Обжаривайте их в сотейнике на умеренном огне до вытапливания жира и легкого шипения. Добавьте измельченный зубчик чеснока и мелко нарезанную маленькую луковицу, обжарьте их до мягкости. Вмешайте чайную ложку рубленого розмарина. Влейте 200 мл томатной пассаты и 350 мл овощного бульона, доведите до кипения. Добавьте 400 г хека, пикши или трески, нарезанных крупными кусочками, и готовьте 4–5 минут, пока рыба не побелеет. Добавьте горсть рубленой петрушки, посолите и поперчите по вкусу, подавайте.

### *Быстрый суп из раков – кисло-острый и освежающий*

Прожарьте 2 столовые ложки зеленой пасты карри на небольшом количестве растительного масла, влейте 800 мл овощного бульона. Добавьте 4 размятых в руке листика каффир-лайма или 2 хорошо раздробленных стебля лемонграсса и пару ломтиков свежего имбиря. Варите 10 минут, затем добавьте 2 нарезанных кубиками помидора, 300 г отваренных и очищенных раковых шеек (мяса из хвостов) и влейте немного сока лайма. Когда раки прогреются, добавьте горсть листочков кинзы и немного рыбного соуса.

## *Пряный рыбный суп*

мидии, филе сайды, семена горчицы, молотый острый красный перец, куркума, лук-шалот, помидоры черри, кинза

Очистите и промойте **1 кг мидий**, выбросив все поврежденные и открытые (свежие приоткрытые мидии должны закрываться, если слегка постучать ими о край кухонной раковины). Удалите «бороды». Выложите мидии в большую глубокую кастрюлю с **500 мл воды** и доведите до кипения. Когда створки раковин откроются, достаньте мидии шумовкой, сохранив жидкость. Извлеките мидии из раковин, выбросив все, которые не раскрылись. Процедите жидкость через частое сито.

Очистите **2 большие удлиненные луковицы шалота**, разберите на слои и обжарьте на **небольшом количестве растительного масла** на сковороде до мягкости. Добавьте **столовую ложку семян горчицы, половину чайной ложки молотого острого красного перца** и **2 чайные ложки куркумы**, готовьте 3–4 минуты. Разрежьте пополам **12 помидоров черри**, добавьте к смеси лука и специй, прогрейте на умеренном огне около 5 минут, чтобы они стали мягкими. Влейте жидкость от варки мидий, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого. Разрежьте **250 г филе сайды** на 4 куска, выложите в бульон и готовьте недолго, пока рыба не побелеет. Добавьте мидии и **горсть рубленой кинзы**. Разлейте по глубоким мискам.

На 2 щедрые порции. Сладкий, пряный, насыщенный вкус.

## *Клэм-чаудер с луком-пореем (готовится час, но он того стоит)*

Нарежьте толстыми ломтиками 3 стебля лука-порея, обжарьте их на сливочном масле до мягкости, добавьте 150 г мелко нарезанного копченого бекона и слегка обжарьте вместе, не давая луку подрумяниться. Приготовьте 1 кг моллюсков в небольших ракушках в большой кастрюле с плотно прилегающей крышкой, добавив стакан белого вермута или вина, в течение нескольких минут, пока раковины не раскроются. Извлеките готовые моллюски из раковин – когда приноровитесь, это не займет много времени. Влейте 400 мл жидкости от приготовления моллюсков в смесь бекона и порея, добавьте 200 мл жирных сливок, поперчите и всыпьте немного рубленой петрушки. Перелейте половину супа в блендер или кухонный комбайн и измельчите до однородности, затем перелейте обратно в суп. Добавьте моллюски и подавайте со свежеиспеченным хлебом с хрустящей корочкой. На 4 порции.

## *Сладкая кукуруза и пикша. Фальшивый чаудер*

Обжарьте 2 нарезанных побега зеленого лука на небольшом количестве сливочного масла в кастрюле. Добавьте большую банку консервированной кукурузы с жидкостью, 250 мл жирных сливок и горсть рубленой петрушки. Нарежьте и выложите в суп около 400 г освобожденной от кожи и костей копченой пикши. Варите около 8 минут или пока рыба не будет легко распадаться на хлопья. На 2 порции.

## *Пряный чаудер с пикшей*

пикша, молоко, лук, морковь, брюква, картофель, семена горчицы, куркума, лавровый лист, петрушка, пшеничная мука, черный перец горошком

Разрежьте **2 филе пикши** пополам и выложите в глубокую кастрюлю с **500 мл молока, 2 лавровыми листами** и **6**

**горошинами черного перца**. Доведите молоко до кипения, снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться.

Крупно нарежьте **луковицу** и обжарьте на слабом огне на **небольшом количестве сливочного масла**. Нарежьте мелкими кубиками **морковь, среднюю брюкву** и **картофель с желтой мякотью**, добавьте овощи к луку. Обжаривайте 5–10 минут, до легкого подрумянивания. Вмешайте **чайную ложку семян горчицы** и **чайную ложку куркумы**, готовьте 5 минут.

Достаньте рыбу из молока, молоко сохраните. Посыпьте овощи **2 столовыми ложками пшеничной муки** и обжаривайте еще пару минут. Влейте к овощам молоко, в котором припускали рыбу, и готовьте, постоянно помешивая, до получения густого соуса. Выложите в соус куски рыбы, чтобы слегка ее прогреть, перед подачей посыпьте **маленькой горстью рубленой петрушки**.

На 2 порции. Приятное блюдо, согревающее в холодную погоду.

### *Несколько замечаний*

• Если мисо варить, бульон станет мутным и изменит свой вкус, но варка в течение нескольких секунд не даст такого эффекта.

• Готовьте кусочки мяса секунды, а не минуты, тогда оно останется почти сырым и сочным.

• Вместо кале здесь с успехом можно использовать нашинкованную савойскую капусту, пурпурную брокколини и любые китайские листовые овощи, например бок-чой.

• По желанию добавьте толстую или тонкую лапшу или даже отварной рис, чтобы суп стал более сытным.

### *Суп мисо с говядиной и капустой кале*

светлая паста мисо, рамп-стейк, кудрявая капуста кале, зеленый лук, говяжий бульон в порошке

Удалите жесткий стебель у **100 г кудрявой капусты кале**. Нашинкуйте листья, затем отдельно мелко нарежьте стебли. Влейте в сковороду **немного растительного масла**, выложите нарезанные стебли и слегка обжарьте. Выложите в ту же сковороду **говяжий стейк одним куском весом около 240 г**. Когда стейк подрумянится с одной стороны, переверните его и добавьте в сковороду **3 нарезанных побега зеленого лука**. Поджарьте стейк с другой стороны, переложите на доску и прикройте фольгой. Влейте в сковороду **800 мл кипятка**, перемешайте. Добавьте **столовую ложку говяжьего бульона в порошке** (можно растолочь в ступке пестиком 1 бульонный кубик – *Прим. переводчика*) и **2 столовые ложки светлой пасты мисо** и нарезанные листья кале. Варите очень недолго, лишь пока листья не увянут. Разлейте суп по мискам, нарежьте стейк ломтиками и

разложите поровну в каждую миску.

На 2 порции. Легкое, но насыщающее блюдо.

***Полба с печеными свеклой и помидорами***

свекла, помидоры, полба (крупа), чеснок, кинза или

петрушка

Сбрызните **4 маленькие свеклы небольшим количеством растительного масла**, заверните их в фольгу и выложите в форму для запекания. Запекайте при 200 °С в течение 20 минут. Откройте фольгу, добавьте **5 целых зубчиков чеснока** и **4 довольно крупных помидора**, запекайте еще 30 минут, до мягкости свеклы и чеснока. Очистите чеснок, очистите и разрежьте пополам свеклу.

Отварите **200 г полбы** в **400 мл подсоленной воды** в течение 20 минут, слейте воду. Растопите в сковороде **большой кусок сливочного масла**, выложите сваренную крупу и обжаривайте минуту-другую. Добавьте печеные свеклу, чеснок, помидоры, **поперчите** и слегка перемешайте. Вмешайте **нарезанную зелень кинзы или петрушки**.

На 2 порции. Экономно. Сладко-пряный вкус, согревающее тепло полезной крупы.

***Суп из зеленого горошка и кресс-салата и тосты с креветками***

зеленый горошек, кресс-салат, креветки, багет, овощной бульон, лук-шалот, мускатный цвет (мацис)

Очистите **2 средние луковицы шалота**, мелко нарежьте и

спассеруйте в сотейнике на небольшом **количестве растительного масла** на умеренном огне до мягкости и прозрачности. Добавьте **500 г зеленого горошка** (без стручков), влейте **1 литр овощного бульона**. Перемешайте и проварите 5 минут.

Перелейте большую часть жидкости с горошком в блендер или кухонный комбайн и измельчите до однородности. Добавьте **пучок кресс-салата**, вновь измельчите до однородности. Перелейте обратно в сотейник с супом. (Такая техника даст вам суп с легкой и интересной текстурой, которая гораздо приятнее, чем полностью однородный суп-пюре.) Посолите и поперчите по вкусу.

Нарежьте крупными кусочками **150 г очищенных креветок**. Нарежьте кубиками **50 г сливочного масла**, перемешайте с креветками. Приправьте свежемолотым черным перцем и **щепоткой молотого мускатного цвета**.

Нарежьте тонкими ломтиками под углом **небольшой багет**. Распределите на ломтиках масло с креветками. Запекайте в духовке при 200 °C в течение 10 минут или, по желанию, под верхним грилем. Подавайте тосты с горячим супом.

На 4 порции. Сладкий гороховый суп, хрустящие тосты с креветками.

# На сковороде

Растапливаешь кусочек сливочного масла на большой сковороде. Когда оно начинает пузыриться, аккуратно выкладываешь филе рыбы и готовишь, постоянно поливая

горячим маслом сверху. Наблюдаешь, как рыба меняет свой цвет от жемчужно-белого до белоснежного, а по краям появляется золотистая корочка. Смешиваешь свежий салат или бланшируешь зеленую фасоль. Открываешь бутылку вина. Перекладываешь рыбу на подогретую тарелку, сбрызгиваешь лимонным соком, посыпаешь горсточкой петрушки. Ужин готов.

Сковорода была первым предметом кухонной посуды, который я купил. Простая неглубокая сковорода, которая повидала множество блюд – от простого сэндвича с беконом до полного меню воскресного завтрака. Она помогла мне освоить все основы – от рыбных палочек до жареного сибаса. В ней я готовил ризотто и оладьи. Свиные отбивные и котлеты для гамбургеров. Жареную курицу и картофель. Я делал в ней карри, о боже! Если уж иметь всего один предмет для готовки, то это, скорее всего, должна быть именно сковорода.

Готовка в неглубокой сковороде с длинной ручкой – процесс энергичный, связанный с высокой температурой. Все делается быстро, поэтому необходимо контролировать огонь. Но сначала мы должны все узнать о нашей сковороде. Легкая дешевая сковорода – не идеальный выбор, так как в ней продукты легко пригорают, но иногда это единственное, что у нас есть под рукой. Так что необходимо изучить свою сковороду – как она работает, где на ней пища прогревается, а где подгорает, к каким участкам еда чаще прилипает и сколько требуется времени, чтобы прогреть сковороду. Жарка – не тот процесс, когда можно просто все забросить в посуду и надеяться на лучшее. Жарить несложно, но нужны правильная сковорода, правильный огонь и правильные ингредиенты.

У меня сейчас две сковороды: одна чугунная и такая тяжелая, что я поднимаю ее двумя руками, другая – с антипригарным покрытием и легкая как перышко. Чугунную я использовал так часто, что на ее поверхности образовалась ее собственная антипригарная патина, и именно на ней я жарю картофель, куски курицы, фрикадельки, котлеты и ломтики бекона. Более легкая сковорода – для рыбы, рёсти, фриттаты и слегка обжаренной бараньей печени. Ее скользкая поверхность идеальна для приготовления омлета.

Если вы регулярно готовите омлеты, есть смысл завести для них особую сковороду. Подойдет стальная. Никогда не мойте ее – просто слегка протирайте бумажным полотенцем. К новой сковороде неминуемо все будет прилипать. Я с этим справляюсь, наливая в сковороду тонкий слой растительного масла, который несколько раз прогреваю и даю остыть, а потом снимаю с помощью бумажного полотенца. Это создает на поверхности

пленку, которая будет препятствовать прилипанию вашего омлета или фриттаты.

Качественная сковорода с тяжелым многослойным дном – будь то стальная или чугунная – посуда, которая очень желательна на вашей кухне. Например, с ее помощью вы приготовите английский завтрак в его полной версии, со всеми этими жареными беконом и колбасками, кровяной колбасой, помидорами и яйцами. Это и свиная отбивная, за которой нужно внимательно следить во время жарки, чтобы не пересушить; стейк, который вы решили готовить не на гриле; оставшийся отварной рис, которому вы даете вторую жизнь в качестве жареного, а также овощи, курица и множество других продуктов, готовящихся в течение нескольких минут. Сковорода – ваш спасательный круг. То, с чего вы начинаете учиться готовить. То, что мама кладет в ваш рюкзак, когда вы покидаете родительский дом. Надеюсь, к сковороде прилагается и эта книга.

## *Несколько фаворитов*

### *Камбала, спаржа и укроп*

Растопите большой кусочек сливочного масла в сковороде с антипригарным покрытием, добавив немного оливкового масла. Разрежьте пополам, затем на 4–6 кусочков 6 ростков спаржи, выложите в сковороду и обжаривайте 1–2 минуты. Добавьте несколько крупно нарванных веточек укропа, затем положите в сковороду 2 филе камбалы кожей вниз, рядом друг с другом, и ложкой выложите сверху спаржу и полейте маслом. Посолите, поперчите и готовьте 4–5 минут, регулярно поливая камбалу горячим маслом со спаржей, пока мякоть рыбы не побелеет.

### *Лосось, шпинат и чеснок*

Обжарьте филе лосося в сковороде на небольшом количестве растительного масла, посолив в процессе. Переложите рыбу на подогретую тарелку (лучше накрыть крышкой). В ту же сковороду выложите очищенный и нарезанный тонкими ломтиками зубчик чеснока, слегка его подрумяньте, затем добавьте пару горстей шпината, перемешайте их в горячей сковороде, добавьте немного сливочного масла и сбрызните лимонным соком. Подавайте рыбу, выложив ее поверх шпината.

### *Сладкий, умеренно острый гарнир практически к чему угодно*

Натрите на крупной терке 400 г моркови. Добавьте измельченный зубчик чеснока, натертый на мелкой терке кусок очищенного имбиря размером с большой палец руки и мелко нарезанный перчик чили. Растопите в сковороде немного сливочного масла, выложите морковь с добавками, перемешайте и готовьте до мягкости. Ближе к концу вмешайте горсть рубленых жареных орехов кешью, по 4 столовые ложки жирных сливок и натурального йогурта, готовый гарнир посыпьте рубленой кинзой.

### *Сладость моркови и свежесть мяты*

Промойте со щеткой 450 г молодой моркови, удалив ботву, затем готовьте ее партиями в сковороде на слабом огне на небольшом количестве растительного масла. Переворачивайте время от времени, чтобы морковь подрумянилась со всех сторон. Добавьте к готовой моркови 2 столовые ложки рубленой мяты и 3 столовые ложки с горкой йогурта. Это гарнир, а простым дополнением к нему могут стать хлеб с сыром или ломтики холодного готового мяса.

### *Рёсти из картофеля с грибами*

Натрите картофель на крупной терке, смешайте его со взболтанным яйцом и мукой. Приправьте рубленым тимьяном, сформуйте оладьи и поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета и хрустящей корочки. Несколько минут обсушите на бумажных полотенцах, затем выложите сверху нарезанные ломтиками и обжаренные шампиньоны и крем-фреш.

### *Рёсти с мясными соками*

Картофельные рёсти – прекрасная подложка под приготовленные на гриле стейки из баранины или говядины. В этом есть что-то восхитительное, когда хрустящую соломку картофеля слегка пропитывают мясные соки.

**Соус с горчицей и эстрагоном для стейка**

В блендере или кухонном комбайне соедините столовую ложку дижонской горчицы, сок одного лимона и 20 листочков

эстрагона. Включите мотор и постепенно влейте 50 мл оливкового масла, чтобы получилось густое пюре. Пока готовый стейк отдыхает, влейте в приготовленный соус мясные соки со сковороды, взбейте и подавайте к стейку.

## *Томатный соус с перцем чили для стейка*

Пока ваш готовый стейк отдыхает, выложите в сковороду, где он жарился, освобожденный от семян и очень мелко нарезанный красный перчик чили, доведите его до мягкости на умеренном огне, затем добавьте несколько нарезанных помидоров, посолите и дождитесь, пока помидоры не станут совсем мягкими. Разомните их вилкой, вмешайте немного рубленой кинзы и подавайте к стейку.

***Рисовые котлетки***

готовое холодное ризотто, яйцо, панировочные сухари, сыр эмменталь или грюйер, лимон

Взболтайте **яйцо** в широкой миске. Насыпьте **пару горстей**

**панировочных сухарей** на тарелку. Нарежьте **эмменталь или грюйер** маленькими кубиками и перемешайте с холодным ризотто. Набирайте по столовой ложке с большой горкой ризотто и скатывайте в шарики или формуйте плоские котлетки (форма – по желанию). Обваливайте сначала в яйце, затем в панировочных сухарях.

Разогрейте в сковороде неглубокий слой растительного масла и обжаривайте котлетки по несколько за раз, до хрустящей корочки с каждой стороны, переворачивая их очень осторожно (котлетки хрупкие). Подавайте по 2 котлетки на порцию, дополнив дольками лимона.

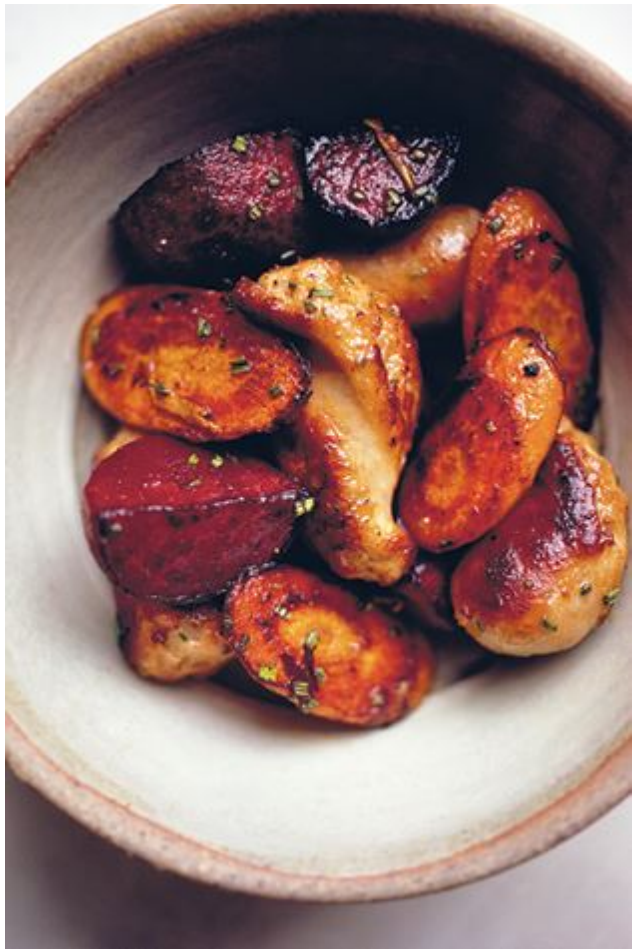
Хрустящие снаружи, мягкие внутри. Тающий сыр.

Для этого блюда принципиально, чтобы рис был холодным. Когда сварите ризотто, охладите его, поместив кастрюлю в раковину, наполненную холодной водой. Остывшее ризотто уберите в холодильник на ночь.

## *Брюссельская капуста с колбасками и картофелем*

Нарежьте 200 г молодого картофеля кружочками (примерно 4 кружочка из одной маленькой картофелины) и обжарьте их в сковороде на небольшом количестве растительного масла. Когда картофель начнет подрумяниваться, добавьте 250 г качественных колбасок с пряными травами с достаточным количеством жира. Разрежьте 250 г кочанчиков брюссельской капусты на четвертинки и тоже выложите в сковороду. Продолжайте обжаривать, пока все ингредиенты не будут готовы (брюссельская капуста должна стать мягкой, но остаться ярко-зеленой).

## *Свекла с колбасками и розмарином*



свекла, колбаски, морковь, чеснок, розмарин, красный винный уксус

Очистите **650 г сырой свеклы**, нарежьте толстыми дольками, затем каждую дольку разрежьте пополам. Нарежьте кусочками того же размера **150 г моркови**, промытой, но неочищенной. Очистите и нарежьте ломтиками **2 зубчика чеснока**. Крупно нарежьте листочки **3 веточек розмарина**. Жарьте нарезанные овощи с чесноком и розмарином на **3 столовых ложках жидкого арахисового масла** на умеренном огне до размягчения (овощи должны оставаться чуточку хрустящими).

Разрежьте **400 г качественных колбасок с пряными травами** на 3 части, добавьте их к овощам и хорошо все подрумяньте. Когда свекла и морковь станут мягкими, влейте **2 столовые ложки сладковатого красного винного уксуса**, посолите и поперчите по вкусу.

На 2–3 порции. Кисло-сладкое сытное блюдо для осеннего

вечера.

### *Несколько вариантов*

• Я не сторонник рецептов, когда все одновременно складывается в сковороду и жарится до коричневого цвета. Пусть цвета остаются бледными, а вкусы – мягкими. Артишок следует хорошо промыть от маринада.

• Эстрагон отлично здесь подходит, как и всегда к бобовым, но также подойдет и мята. Добавьте мяту в последнюю минуту, чтобы она не слишком изменила цвет. По желанию вы можете приготовить сырые артишоки: обработайте и отварите их до мягкости, затем разрежьте пополам и добавьте к смеси растопленного сливочного масла и лимонного сока, как описано в основном рецепте.

• Можете заменить фасоль чечевицей и добавить больше петрушки – получится блюдо со вкусом попроще.

### *Жаренные во фритюре артишоки с чесночным майонезом*

Смешайте 100 г пшеничной муки с 2 столовыми ложками подсолнечного масла, 175 мл газированной минеральной воды и взбитым до плотных пиков яичным белком, чтобы получился кляр. Слегка обваляйте в кляре разрезанные пополам консервированные или отварные артишоки. Опустите их в горячее масло для фритюра (его слой должен быть глубоким) и обжарьте до светло-золотистого цвета и хрустящей текстуры. Обсушите на бумажных полотенцах и подавайте с чесночным майонезом и половинками лимона.

### *Артишоки с белой фасолью*

консервированные артишоки, белая фасоль, зеленый лук, сливочное масло, лимон, петрушка

Растопите в сковороде **40 г сливочного масла**. Когда оно растает, выжмите в него **сок из половины лимона**. Нарежьте **2 побега зеленого лука** и спассеруйте на умеренном огне. Слейте жидкость из **1 банки (300 г) с целыми донышками артишоков**, разрежьте их пополам и добавьте в сковороду.

Слейте жидкость из **1 банки (400 г) консервированной белой фасоли** и выложите фасоль в сковороду. Тушите на умеренном огне, пока не получите что-то вроде густого сливочного соуса. Посолите, поперчите, при желании добавьте больше **лимонного сока**. Посыпьте рубленой **петрушкой**.

На 2 порции. Нежное блюдо, которое готовится за 10 минут.

***Креветки с базиликом***

креветки, базилик, кедровые орешки, лимон, оливковое масло

Приготовьте заправку на основе базилика: выложите в чашу

кухонного комбайна **20 г листьев зеленого базилика**, добавьте **50 г очищенных кедровых орешков**, **сок 1 лимона** и **120 мл оливкового масла**, измельчите до однородности.

Поджарьте на гриле, барбекю или сухой сковороде **12 крупных сырых неочищенных креветок**. Хорошо их посолите в процессе жарки и регулярно переворачивайте, пока они не станут розовыми. Снимите креветки с огня, перемешайте с заправкой и сразу ешьте.

На 2 порции. Никаких ножей, никаких вилок. Панцири креветок можно и нужно обсасывать, извлекая вкусное мясо.

### *Классическая сладкая луковая подливка к колбаскам с пюре*

Настоящая классика быстрого приготовления. Нарежьте лук тонкими ломтиками и тушите в сливочном масле 15 минут, время от времени помешивая, до полной мягкости. Затем добавьте немного муки, дайте ей подрумяниться, вмешайте стакан сухой марсалы и столько бульона, чтобы получился насыщенный, но не густой соус.

### *Кровяная колбаса и пюре из картофеля с яблоками*

Отварите в воде или на пару очищенный картофель воскового сорта. Очистите, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками равный объем кисловатых яблок (не слишком кислых), затем потушите их в сковороде на сливочном масле. Когда яблоки станут мягкими, разомните их вилкой. Слейте воду с картофеля и разомните его в пюре с добавлением сливочного масла, затем вмешайте яблочное пюре. Посолите, сахар добавлять не нужно. Если используете морсилью (испанская кровяная колбаса. – *Прим. переводчика*), ее лучше запечь. Традиционную, более сухую кровяную колбасу обжарьте на сковороде.

### *Свиные колбаски и пюре из белой фасоли с маслом*

Поджарьте колбаски на гриле или сковороде. Слейте жидкость с консервированной белой фасоли, прогрейте ее в небольшом количестве воды, слейте воду, затем разомните в мягкое пюре со сливочным маслом и свежемолотым черным перцем.

***Чоризо и пюре из сладкого картофеля***

сырые колбаски чоризо, сладкий картофель (батат)

Наколите **4 сырые колбаски чоризо** по всей поверхности вилкой, затем обжарьте на **небольшом количестве растительного масла** на сковороде. Очистите около **500 г сладкого картофеля**, нарежьте его кусочками примерно с кубик льда и добавьте к колбаскам. Готовьте картофель вместе с колбасками 10 минут, до подрумянивания, затем влейте **200 мл воды**, накройте крышкой и тушите еще 10 минут.

Снимите крышку, прибавьте огонь и дайте половине жидкости выпариться, затем переложите колбаски на тарелку и держите в тепле. Разомните сладкий картофель вилкой, добавив **щедрый кусок сливочного масла**. Посолите и приправьте свежемолотым перцем, подавайте, выложив колбаски сверху на

пюре.

На 2 порции. Копченый вкус колбасок и шелковистая текстура пюре.

### *Несколько замечаний*

• Добавляйте столько панировочных сухарей, чтобы получилась густая масса, способная сохранять форму при скатывании в шарики. Вам может понадобиться разное количество сухарей, в зависимости от того, из какого хлеба они были приготовлены. Сначала сделайте и приготовьте пробный шарик, чтобы убедиться, что он не развалится.

• Готовьте на слабом огне, чтобы шарики прогрелись и дошли до готовности целиком, до самого центра.

• Аккуратно перемещайте шарики в сковороде. Дайте им сначала подрумяниться и образовать хрустящую корочку снизу, и только затем осторожно переворачивайте. В этом случае они не должны развалиться.

### *С анчоусами и цедрой лайма*

Промойте и мелко нарежьте 3 филе анчоусов. Вмешайте их в смесь для шариков вместе с тертой цедрой лайма.

### *Фишкейки с дымком – зимний вариант*

Вместо краба используйте копченую рыбу, например скумбрию. Исключите перец чили и используйте взболтанное яйцо, чтобы приготовить однородную массу. В этом случае вместо кинзы лучше использовать укроп.

### *В тайском стиле*

Немного тайской зеленой пасты карри, вмешанной в приготовленную смесь с крабами, и у вас получатся восхитительные маленькие краб-кейки.

### *С консервированной рыбой*

Сардины и лосось из банки – интересная основа для быстрого

фишкейка, но в этом случае лучше вместо панировочных сухарей использовать картофельное пюре. Возьмите равное количество пюре и консервированной рыбы, добавьте рубленую петрушку, укроп и немного копченой паприки. Перед тем как смешать рыбу с пюре, хорошо слейте с нее жидкость.

***Крабовые шарики***

мясо краба, перец чили, чеснок, белый хлеб, кинза, мирин

Выложите в чашу кухонного комбайна **красный перчик чили, зубчик чеснока, 100 г мягкого белого хлеба без корок** и **большой пучок кинзы** (около 20 г, листочки и тонкие стебли). Измельчите, затем переложите смесь в миску, добавьте **2 столовые ложки мирина** и **400 г темного и светлого крабового**

**мяса**. Посолите и поперчите. Хорошо вымешайте и сформуйте из смеси 12 небольших шариков.

Налейте в сковороду с антипригарным покрытием **тонкий слой подсолнечного или арахисового масла**, выложите крабовые шарики и готовьте на слабом огне до яркой золотистой корочки снизу. Переверните и продолжайте готовить, пока они не подрумянятся со всех сторон. Подавайте сразу, дополнив **половинками лайма**.

На 3–4 порции. Хрустящие и ароматные шарики.

### *Несколько замечаний*

• Следите за хлебными крошками, они могут подгореть за секунды. Разный хлеб впитывает больше или меньше масла, так что держите под рукой дополнительное количество масла, оно может понадобиться.

• Как только хлебные крошки подрумянятся, переложите смесь в миску.

• Не пытайтесь жарить кабачки на той же сковороде, не протерев ее бумажными полотенцами и не налив свежее масло, иначе оставшиеся крошки сгорят и испортят блюдо.

### *Несколько вариантов*

Добавьте в приготовленную крошку или к кабачкам немного рубленого базилика. Я использую лишь легкую ноту чеснока, по желанию вы можете добавить больше.

### *Грибы и кабачки*

Замените бекон в рецепте мелкими шампиньонами, нарезанными тонкими ломтиками. Обжарьте грибы до темного цвета на небольшом количестве оливкового масла на умеренном огне.

### *Помидоры с гремолатой*

Приготовьте гремолату с беконом, как описано в рецепте на следующей странице. Разрежьте пополам средние помидоры, поджарьте в течение нескольких минут на небольшом количестве

оливкового масла, затем посыпьте их гремолатой. Для аромата можете добавить в гремолату рубленые листочки базилика.

## *Кабачки и гремолата с беконом*

кабачки, бекон, розмарин, свежие белые хлебные крошки, петрушка, лимон, чеснок

Нарежьте **6 толстых ломтиков бекона** кубиками и обжарьте их на сковороде (при необходимости добавьте **немного сливочного масла**) до слегка хрустящей корочки. Мелко нарежьте листочки с **веточки розмарина** и добавьте их в сковороду вместе с измельченным **зубчиком чеснока**. Помешивайте минуту-другую, затем вмешайте **пару щедрых горстей мягких, свежих белых хлебных крошек**. Если крошки выглядят сухими, добавьте больше **масла**. Обжарьте смесь до

золотистого цвета, регулярно помешивая, затем всыпьте **немного рубленой петрушки**, если она есть под рукой, и натертую на мелкой терке **цедру маленького лимона**. Хорошо посолите и поперчите.

Хорошо обжаренную гремолату переложите в миску, сковороду протрите начисто бумажным полотенцем. Нарежьте толстыми ломтиками **4 средних кабачка** и поджарьте ломтики на смеси **сливочного и растительного масла**. Когда кабачки станут мягкими, посыпьте их гремолатой, слегка прогрейте и подавайте. На 2 порции.

## *Курица с нутом и пастернаком. Зимний ужин*

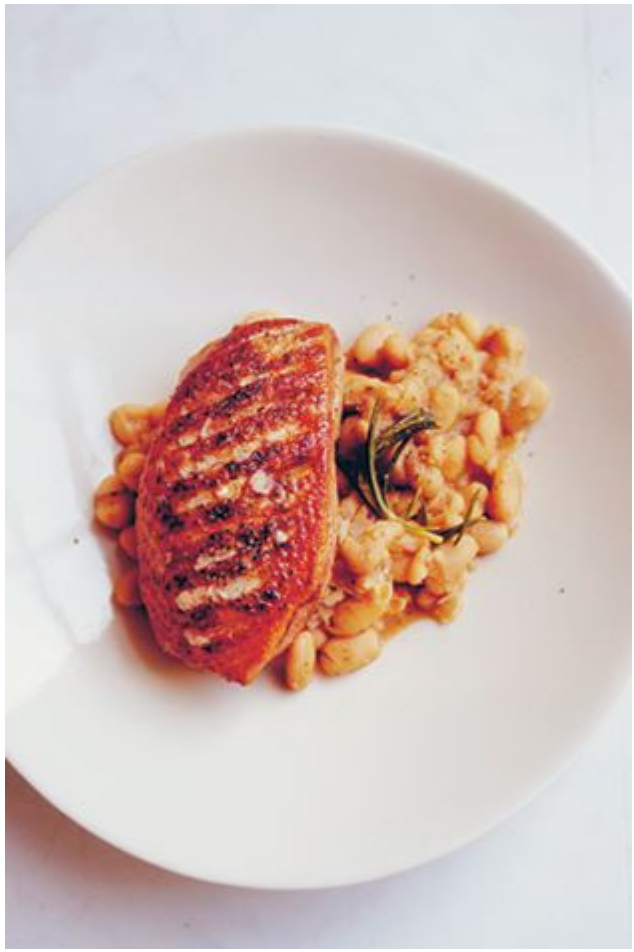
Не слишком быстро, зато просто. Посолите и поперчите 750 г кусочков курицы и слегка подрумяньте их на небольшом количестве оливкового масла. Переложите в миску. Очистите и мелко нарубите 2 луковицы, спассеруйте до мягкости на жире, вытопившемся из курицы. Добавьте 6 ломтиков копченого бекона с мясными прожилками, нарезанного небольшими кусочками, и продолжайте готовить, пока бекон не станет светло-золотистым, а лук – мягким и сладким. Очистите и нарежьте крупными кубиками пастернак, добавьте в сковороду, посолите и поперчите, верните в сковороду обжаренную курицу. Выложите 2 банки консервированного нута (жидкость предварительно слейте), влейте литр куриного бульона и доведите до кипения. Накройте крышкой, поместите в духовку, нагретую до 180 ˚С, и готовьте 50 минут.

## *Острая запеченная курица и пюре из белой фасоли*

Измельчите зубчик чеснока, выложите его в большую миску, добавьте чайную ложку хлопьев сушеного перца чили и 4 столовые ложки оливкового масла. Обваляйте 4 куриных бедра в масле с приправами и оставьте мариноваться на полчаса. Запеките бедрышки, слегка посолив, при 200 ˚С в течение примерно 30 минут.

Тем временем слейте жидкость из двух банок по 400 г консервированной белой фасоли (лучше канеллини), выложите фасоль в сотейник, добавьте 200 мл крем-фреша и слегка прогрейте. Посолите и поперчите, затем разомните толкушкой в пюре. Подавайте пюре как гарнир к запеченной острой курице.

## *Утка с белой фасолью*



филе утиной грудки, белая фасоль, розмарин, сухая марсала

Надрежьте кожу на **паре филе утиной грудки** в виде решетки, выложите кожей вниз на сковороду с антипригарным покрытием и жарьте до золотисто-коричневого цвета корочки. Слейте жидкость из **1 банки (400 г) белой фасоли** (лучше канеллини) и выложите фасоль в сковороду с уткой, перевернув филе. Добавьте к фасоли **веточку розмарина** и влейте **5 столовых ложек сухой марсалы**. Накройте сковороду крышкой и оставьте тушиться на 5 минут – утиная кожа должна остаться хрустящей, а мясо внутри – еще розовым. Слегка разомните фасоль вилкой, посолите, поперчите и подавайте.

На 2 порции. Сладкое розовое мясо, белая фасоль.

### *На заметку*

Фриттата готовится немного медленнее, чем омлет или яичница-болтунья. Начинку в нее обычно добавляют одновременно с вливанием яиц в сковороду. Но я предпочитаю дать яичной основе схватиться в течение минуты-другой, и лишь потом выкладываю начинку на еще жидкую середину.

### *Спаржа и эстрагон*

Слегка взболтайте яйца с небольшим количеством рубленого свежего эстрагона. Обработайте и бланшируйте горсть побегов спаржи – самой тонкой, которую вам удастся найти. Выложите спаржу в сковороду вскоре после того, как вольете в нее яйца.

### *Баклажан и тимьян*

Нарежьте тонкими кружочками маленький или средний баклажан. Окуните кружочки в оливковое масло, посыпьте листочками тимьяна и посолите. Поджарьте в духовке под грилем, или на сковороде-гриль, или, по желанию, на обычной сковороде с антипригарным покрытием. Готовые баклажаны должны быть очень мягкими. Добавьте их в сковороду вскоре после того, как вольете в нее яйца.

### *Фриттата с козьим сыром*

мягкий козий сыр, яйца, шпинат, сливочное масло, тимьян, базилик, розмарин

Взболтайте в миске **4 яйца**, хорошо посолите и поперчите. Добавьте **1 столовую ложку листочков тимьяна** и **несколько крупно нарванных листочков базилика**.

Разогрейте верхний гриль в духовке. Растопите **50 г сливочного масла** в маленькой сковороде с антипригарным покрытием (около 20 см диаметром). Выложите **150 г шпината** и готовьте около 1 минуты, пока листья не увянут. Переложите шпинат в миску с яйцами. Протрите сковороду бумажным полотенцем, выложите **небольшой кусочек сливочного масла**. Когда оно начнет слегка шипеть, влейте яично-шпинатную смесь, затем выложите **150 г нарезанного ломтиками козьего сыра** и посыпьте **чайной ложкой рубленого розмарина**. Готовьте на средне-слабом огне.

Когда яйца частично схватятся (это займет около 6 минут),

поместите сковороду с фриттатой под гриль, чтобы подрумянить сверху.

На 1 порцию. Нежный, тающий омлет.

### *Сэндвич с ветчиной, сметаной и майонезом*

Смешайте в равных частях майонез и сметану (майонез смягчит кислоту сметаны) и приправьте дижонской горчицей. Добавьте в классический сэндвич с ветчиной вместе с нарванными листьями салата айсберг и очень тонким ломтиком вкусного чеддера. Хрустящая и мягкая текстуры, очень просто и знакомо.

### *Копченый окорок, крем-фреш и два вида горчицы*

Обжарьте два стейка из копченого окорока на сливочном масле, переложите на подогретые тарелки. Добавьте в сковороду несколько столовых ложек крем-фреша и пару столовых ложек горчицы – предлагаю взять два вида: дижонскую и зернистую. Поперчите и самую чуточку посолите. Доведите до несильного кипения, снимите с огня, выжмите в соус немного лимонного сока и подайте к жареному окороку.

### *Стейки из свиного окорока и бобы с семенами горчицы*

стейки из окорока, бобы, сливочное масло, темные семена горчицы

Отварите **100 г очищенных бобов** в большом количестве слегка подсоленной воды в течение 8–10 минут до мягкости, затем слейте воду и верните бобы в кастрюлю. Слегка разомните бобы с помощью вилки или толкушки.

Растопите **75 г сливочного масла** в сковороде с антипригарным покрытием, дождитесь, когда оно слегка зашипит и выложите **два стейка из свиного окорока по 125 г**. Готовьте 3 или 4 минуты с каждой стороны, поливая маслом сверху. Переложите на подогретую тарелку. Добавьте в ту же сковороду **чайную ложку темных семян горчицы** и слегка обжарьте их, до начала потрескивания. Добавьте размятые бобы и приправьте свежемолотым черным перцем. Прогрейте бобы, помешивая, ненадолго верните стейки в сковороду, чтобы тоже их подогреть, и подавайте стейки с бобами.

На 2 порции. Розовое мясо, зеленые бобы.

### *Несколько замечаний*

• Обычно замаринованное мясо я готовлю на гриле, но это пряное блюдо из баранины можно жарить на обычной сковороде. Мне приходилось готовить баранину, которая мариновалась час и целую ночь – разница почти незаметна.

• В качестве гарнира хорошо подойдет рис, возможно, сбрызнутый лимонным соком и перемешанный с рубленой кинзой в самом конце приготовления.

• По тому же рецепту можно приготовить куриные грудки.

• Добавьте немного молотого кардамона. Готовое блюдо дополните листочками свежей кинзы или мяты.

### *С хариссой*

Смешайте немного хариссы (острая арабская перечная паста с добавлением специй. – *Прим. переводчика*) с таким количеством оливкового масла, чтобы получился густой маринад. Смажьте баранину маринадом и оставьте на полчаса или час (лучше мариновать подольше, если время позволяет).

### *С красным винным уксусом, чесноком и розмарином*

Измельчите зубчик чеснока, смешайте со щепоткой соли, небольшим количеством мелко нарубленного розмарина, черным перцем и красным винным уксусом по вкусу. Натрите этой смесью баранину и пожарьте на гриле.

### *Баранина с йогуртом и куркумой*

стейки из баранины, чеснок, семена фенхеля, куркума, молотый кориандр, йогурт

Подготовьте **4 стейка из баранины примерно по 200 г каждый**. Очистите и нарежьте **большой зубчик чеснока**, разотрите его в ступке пестиком с **половиной чайной ложки семян фенхеля**. Добавьте **чайную ложку куркумы, чайную ложку молотого кориандра**, немного свежемолотого черного перца. Влейте в миску **250 мл натурального йогурта**, добавьте смесь специй с чесноком и перемешайте. Выложите в йогурт баранину, перемешайте и оставьте мариноваться примерно на час.

Достаньте стейки из йогурта и поджарьте на **жидком арахисовом масле** в хорошо разогретой сковороде (полностью обсушивать стейки от йогурта не нужно) до появления золотистой корочки, затем переверните и поджарьте с другой стороны. Подавайте с рисом.

На 4 порции. Насыщенный вкус, яркий аромат специй.

### *Несколько замечаний*

• На момент написания книги рыба морской монах стала встречаться в продаже редко, но ее можно заменить любой белой морской рыбой с плотным мясом. Нарезайте рыбу крупными кусками и готовьте недолго, чтобы не пересушить.

• Если сковорода кажется сухой, плесните немного оливкового масла перед добавлением рыбы.

• Когда добавите моллюски, накройте сковороду крышкой, чтобы они быстрее пропарились. Как только раковины откроются, они готовы. Те, что не открылись, выбросьте.

### *Пикантная чоризо, сладкие мидии и немного вермута*

Как вариант, обжарьте в глубокой сковороде немного нарезанной чоризо, добавьте рыбу, как в рецепте на следующей странице, и замените моллюски на мидии в раковинах. Плесните немного вермута или сухого хереса и посыпьте горстью рубленых листочков кинзы. Готовьте под крышкой до раскрытия раковин мидий.

### *С добавлением соуса руй*

Сделайте быстрый, «ленивый» вариант соуса руй, смешав качественный майонез с молотой паприкой и небольшим количеством чесночного пюре. Добавьте в блюдо непосредственно перед подачей.

### *Морской монах с панчеттой и моллюсками*

рыба морской монах, панчетта, моллюски (вонголе), копченая паприка, белый вермут

Нарежьте крупными кубиками **100 г копченой панчетты**, обжарьте в сковороде на умеренном огне. Когда начнет выделяться жир, а панчетта слегка подрумянится, обваляйте **четыре куска по 200 г хвоста рыбы «морской монах»** в **2 чайных ложках молотой копченой паприки**, смешанной с небольшим количеством соли и перца. Выложите куски рыбы в сковороду с панчеттой и готовьте 7–8 минут, перевернув в середине процесса – нужно, чтобы рыба слегка подрумянилась с обеих сторон. Промойте **200 г мелких моллюсков** (вонголе). Влейте в сковороду **250 мл белого вермута**, доведите до кипения и выложите моллюски. Накройте крышкой и слегка пропарьте, чтобы ракушки открылись. Выбросьте все, которые остались закрытыми. Проверьте, хватает ли приправ, и подавайте.

На 4 порции. Потрясающий соус из соков от тушения.

## *Вкусная печень с кисло-сладким яблочным чатни*

Растопите на сковороде кусочек сливочного масла, плесните немного растительного масла и прогрейте до шипения. Выложите 4 куска бараньей печени и обжарьте по несколько минут с каждой стороны (поджаристые коричневые края – это отлично, но в середине печень должна оставаться розовой). Переложите на подогретую тарелку и влейте в сковороду небольшой стаканчик сухой марсалы или красного вина. Доведите до кипения и уварите на половину объема, отскребая со дна сковороды приставшие при жарке кусочки. Вмешайте 4 столовые ложки яблочно-лукового чатни (крупными кусочками). Подавайте печень с приготовленным соусом.

## *Баранья печень с луком и пекорино*

баранья печень, длинный лук-шалот, редис, красный винный уксус, петрушка, сливочное масло, пекорино

Очистите, разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте тонкими полукольцами **300 г лука-шалота удлиненной формы**. Растопите в сковороде с антипригарным покрытием **40 г сливочного масла**. Выложите шалот и обжаривайте, регулярно помешивая, около 10 минут, до мягкости и светло-золотистого цвета. Сдвиньте к краю сковороды.

Нарежьте **300 г бараньей печени** на небольшие куски, хорошо посолите и поперчите. Добавьте в сковороду с луком **немного сливочного масла**, затем выложите печень и обжаривайте максимум 2 минуты с каждой стороны. Добавьте **5 тонко нарезанных редисок**. Влейте **2 столовые ложки красного винного уксуса**, добавьте **горсть нарезанных листочков петрушки**. Вмешайте **50 г мелко натертого сыра пекорино**. Подавайте с размятым печеным или отварным картофелем в мундире.

На 2 порции. То, что доктор прописал.

***Баклажаны с сыром панир***

баклажан, сыр панир, помидоры черри, гарам масала, светлые семена горчицы, кинза

Разогрейте **2 столовые ложки подсолнечного или жидкого**

**арахисового масла** в сковороде или воке. Нарежьте **большой баклажан** небольшими кубиками (примерно по 1 см), выложите в сковороду и обжарьте до мягкости и золотистой корочки. Когда баклажаны подрумянятся, разрежьте пополам **200 г помидоров черри** и добавьте их в сковороду. Когда они станут мягкими, раскрошите или нарежьте **250 г сыра панир** (можно заменить домашним свежим сыром типа адыгейского. – *Прим. переводчика*) и также добавьте в сковороду. Посыпьте **столовой ложкой гарам масала**, **столовой ложкой светлых семян горчицы** и слегка посолите. Жарьте еще пару минут, пока панир слегка не подрумянится, затем вмешайте **горсть листьев кинзы**. Подавайте с отварным рисом.

На 4 порции. Яркие, отчетливые вкусы.

***Рёсти из пастернака***

пастернак, картофель, длинный лук-шалот, бальзамический уксус, яйцо, творог или мягкой сыр из козьего молока, пшеничная мука, сахар, зеленый перец горошком

Очистите **8 луковиц шалота удлиненной формы**, разрежьте их пополам вдоль и разберите на слои. В сковороде разогрейте **небольшой кусочек сливочного масла** и **4 столовые ложки оливкового масла**. Выложите шалот и обжарьте на средне-слабом огне до мягкости и светло-золотистого цвета. Вмешайте **3 столовые ложки бальзамического уксуса** и **столовую ложку сахара**. Готовьте на слабом огне, пока шалот не станет сладким и липким, затем переложите в миску и держите в тепле до подачи.

Натрите на крупной терке **250 г пастернака** и **среднюю картофелину**. Взболтайте **яйцо** и добавьте к натертой смеси вместе с **2 столовыми ложками пшеничной муки**. Хорошо перемешайте и сформуйте 6 небольших тонких оладий. Разогрейте в чистой сковороде **немного жидкого арахисового или сливочного масла**, выложите оладьи и обжарьте с обеих сторон до золотистой хрустящей корочки. Переложите на бумажные полотенца, затем разложите по тарелкам.

К **250 г творога или мягкого сыра из козьего молока** добавьте **несколько горошин консервированного зеленого перца**, немного свежемолотого черного перца и соли (если творог несоленый). Выложите на каждую оладью-рёсти по ложке с горкой творога или сыра и немного теплого шалота. Сразу подавайте.

На 3–4 порции.

## *Несколько замечаний*

Этот рецепт родился благодаря пустым полкам в домашней кладовой, так что использование большого количества ингредиентов исказит лежащую в его основе идею. Добавление мелко нарезанного перца чили вначале и горсти нарванных листочков базилика в конце сделает вкус более интересным. Другие подходящие добавки – нарубленный или нарезанный пластинками чеснок (кладется одновременно с луком), щепотка молотой паприки, немного семян фенхеля или копченого чеснока. Одно или два сырых яйца, выпущенных сверху в конце приготовления, объединят все ингредиенты вместе.

## *«Картофель бедняка»*

картофель, сладкий перец, лук, овощной бульон

Протрите щеткой **500 г молодого картофеля** и разрежьте пополам. Разогрейте в сковороде **немного оливкового масла**, выложите картофель разрезом вниз и оставьте, пусть жарится. Разрежьте пополам и удалите семена и перегородки из **2 крупных желтых или красных сладких перцев**, нарежьте длинными полосками и добавьте в сковороду. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками **большую желтую или красную луковицу**, выложите туда же, добавив **крупный кусочек сливочного масла**. Готовьте, изредка перемешивая, до золотистого цвета картофеля и начала размягчения лука. Влейте **400 мл овощного бульона**, доведите до кипения, посолите и поперчите, накройте сковороду крышкой и потушите на среднем огне 20 минут. Когда бульон почти выпарится, разомните несколько картофелин вилкой, чтобы они впитали последние капли жидкости.

На 2 порции. Экономно, вкусно, сытно.

## *Жареная баранина и лук-порей*

Спассеруйте на сливочном масле до мягкости пару тонко нарезанных средних стеблей лука-порея – до мягкости, но без изменения цвета. (Это можно сделать, положив на дно сковороды круг из жиронепроницаемого пергамента и накрыв сверху крышкой – так порей будет одновременно пропариваться и жариться.) Пожарьте на гриле или сковороде стейки из баранины, нарежьте тончайшими ломтиками, перемешайте с приготовленным пореем и небольшим количеством сыра кайрфилли (полутвердый британский сыр, можно заменить чеддером или другим аналогичным сыром. – *Прим. переводчика*). Подавайте с отварными феттучини или тальятелле.

## *Жареная утка и красный лук*

Очистите и тонко нарежьте пару красных луковиц, спассеруйте их на смеси сливочного и растительного масла до мягкости. Пожарьте на гриле или сковороде утиную грудку, нарежьте тонкими ломтиками, смешайте с луком, столовой ложкой красного винного уксуса и горстью рубленой петрушки. Подавайте с отварной пастой.

## *Филадельфийский чиз-стейк с тальятелле*

стейк мачете, тальятелле, сыр проволоне пиканте, лук, говяжий жир

Очистите и тонко нарежьте 2 средние луковицы, обжарьте их до мягкости и золотистого цвета на **2 столовых ложках растительного масла** или лучше **говяжьего жира**. Отварите **150 г тальятелле** в большом количестве подсоленной воды, слейте воду. Натрите **180 г сыра проволоне пиканте** (можно заменить пармезаном или другим твердым сыром. – *Прим. переводчика*). Нарежьте **250 г стейка мачете** (из диафрагмы) полосками толщиной с палец, добавьте в сковороду с луком и слегка обжарьте все вместе – мясо должно оставаться внутри розовым. Смешайте стейк с луком с пастой, посыпьте тертым сыром проволоне и свежемолотым черным перцем.

На 2–3 порции. Отлично насыщает. Пикантный вкус и щедрые порции.

### *Несколько замечаний*

• Убедитесь, что хорошо подрумянили отбивные с обеих сторон, прежде чем вливать сидр, – так соки в сковороде будут вкуснее.

• Выберите спелый, но не слишком мягкий инжир, чтобы он не развалился при готовке. Если плоды инжира мелкие, их можно использовать целиком.

• Добавьте к отбивным немного рубленого тимьяна или розмарина.

• В конце добавьте к сокам в сковороде кусочек сливочного масла.

### *Сладость свинины, блеск полупрозрачных груш*

Поджарьте отбивные в сковороде на смеси сливочного и растительного масла. Когда мясо начнет подрумяниваться, добавьте ломтики неочищенной груши и продолжайте готовить, пока они не станут мягкими и прозрачными. Переложите мясо на тарелку, удалите со сковороды жир, влейте небольшой винный бокал смеси овощного бульона и грушевого или яблочного сидра. Уварите и полейте получившимся соусом отбивные. Гарнир? Салат из цикория с грецкими орехами.

### *Спелые сливы и розмарин*

Мелко нарубите столовую ложку листочков розмарина, смешайте их с крупным кусочком сливочного масла, небольшим количеством соли и перца. Растопите половину этого масла в сковороде, затем, когда оно начнет шипеть, выложите 2 крупные свиные отбивные и хорошо подрумяньте с обеих сторон. Жарьте на среднем или средне-слабом огне, чтобы отбивные правильно прожарились внутри. Почти в самом конце жарки добавьте 4 разрезанные пополам и освобожденные от косточек сливы и оставшееся масло с розмарином. Когда сливы станут мягкими, а свинина – полностью готовой, подавайте блюдо.

### *Свинина с инжиром*

свиные отбивные, яблочный сидр, инжир

Посолите и поперчите **2 свиные отбивные**. Растопите **немного сливочного масла** в сковороде и, когда оно начнет шипеть, обжарьте отбивные с обеих сторон (жир должен хорошо подрумяниться). Влейте **250 мл сухого сидра**, доведите до кипения, затем убавьте огонь, разрежьте пополам **4 небольших плода инжира**, добавьте их в сковороду и накройте крышкой. Готовьте еще около 5 минут, затем снимите крышку и дайте сидру выпариться примерно наполовину.

На 2 порции. Сладко, сочно, фруктовый вкус.

## *Тыква с фисташками тыквенными семечками*

Вместо картофеля используйте тыкву, пропарьте ее несколько минут, затем добавьте очищенные тыквенные семечки и

фисташки, чтобы придать хрустящую текстуру.

## *Жареный топинамбур с грецкими орехами и яйцом*

Топинамбур очистите, приготовьте на пару, нарежьте и подрумяньте на сливочном масле, затем посыпьте рублеными грецкими орехами и посолите. Подавайте с поджаренной глазуньей.

## *Картофель с фундуком и яйцом*

молодой картофель, фундук, яичные желтки, сливочное масло, шнитт-лук

Помойте и крупно нарежьте **500 г молодого картофеля**.

Прогрейте на сковороде на среднем огне **75 г сливочного масла** и **пару столовых ложек оливкового или жидкого арахисового масла**. Выложите картофель и обжарьте до золотистой корочки со всех сторон и мягкости внутри. Крупно раздробите **100 г фундука**, добавьте его к картофелю и дайте немного подрумяниться. Слегка посолите и поперчите. Добавьте **4 столовые ложки рубленого шнитт-лука** и переложите в форму для запекания.

Отделите у **4 яиц** желтки от белков, выложите желтки на слой картофеля и поместите под горячий верхний гриль на 3–4 минуты – желтки должны прогреться, но остаться жидкими.

На 2 порции. Хруст фундука.

### *Несколько замечаний*

• Выбирайте самые тонкие и короткие свиные ребрышки, так как они должны готовиться быстро.

• Внимательно следите за ребрышками, когда они жарятся и когда добавляете маринад, потому что они могут легко подгореть. Огонь не должен быть сильным.

• Попробуйте тот же маринад для более крупных ребрышек и запекайте их долго в несильно нагретой духовке. Подавайте с рисом или хлебом, чтобы собрать вкуснейший соус из формы.

• По этому рецепту можно приготовить куриные ножки, только готовьте их чуть дольше.

### *Вариант с красной смородиной*

Вместо соуса наршараб используйте желе из красной смородины. Добавьте немного дробленых ягод можжевельника и плесните клюквенного сока, далее готовьте по рецепту на следующей странице.

### *Со специями и медом*

Традиционный рецепт маринада для ребрышек включает темную патоку, кайенский перец, горчичный порошок, томатный кетчуп, лук, чеснок, копченую паприку, яблочный уксус и яблочный сок. Единственный способ подобрать правильные пропорции – готовить и пробовать. Мой любимый рецепт маринада – в основном мед, в который я добавляю половину

объема устричного соуса, много измельченного чеснока, хлопья сушеного перца чили, немного молотого бадьяна, соль и черный перец. Он отлично подходит для медленного запекания, но годится и для рецепта на следующей странице.

## *Свиные ребрышки быстрого приготовления с медом и гранатом*

тонкие короткие свиные ребрышки, мед, соус наршараб, темный соевый соус, сушеный перец чили, мирин

Смешайте **3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки темного соевого соуса, чайную ложку хлопьев сушеного перца чили, столовую ложку соуса наршараб** и **2 столовые ложки мирина**. Разрежьте **300 г тонких коротких свиных**

**ребрышек** на отдельные ребрышки и обваляйте в маринаде.

Быстро обжарьте ребрышки на **небольшом количестве растительного масла** в сковороде на умеренном огне, регулярно переворачивая. Когда они начнут карамелизоваться, влейте оставшийся маринад и дайте ему немного покипеть, следя, чтобы он не подгорел, затем влейте **100 мл воды**. Накройте сковороду крышкой и готовьте около 5 минут. Снимите крышку и продолжайте готовить еще пару минут, пока ребрышки не станут темными и глазированными.

На 2 порции. Липкие, пряные ребрышки, просто пальчики оближешь.

## *Фриттата с кровяной колбасой*

Растопите в маленькой сковороде с антипригарным покрытием большой кусок сливочного масла. Очистите от оболочки 200 г кровяной колбасы и раскрошите колбасу в горячее масло. Обжарьте до насыщенного золотистого цвета. Слегка взболтайте 3 яйца, добавьте примерно 3 столовые ложки крупно нарубленной петрушки, залейте смесь в сковороду с колбасой. Посыпьте 50 г тертого пармезана. Готовьте на слабом огне, пока снизу не образуется золотистая корочка (в середине фриттата еще будет полужидкой). Поместите сковороду под разогретый верхний гриль, чтобы середина схватилась и сверху образовалась светло-золотистая корочка. Нарежьте на порции и подавайте.

## *Пряная фриттата с корнеплодами*

пастернак, свекла, морковь, лук, кардамон, кумин, кориандр, хлопья сушеного перца чили, темные семена горчицы, консервированные томаты, яйца, пшеничная мука

Очистите и натрите **250 г (общий вес в очищенном виде) ассорти корнеплодов, таких как пастернак, свекла и морковь**. Очистите и тонко нарежьте **маленькую луковицу**, добавьте к тертым овощам. Вмешайте **2 столовые ложки пшеничной муки**, **по половине чайной ложки молотых кардамона, кумина и кориандра, щепотку хлопьев сушеного перца чили** и **половину чайной ложки темных семян горчицы**. Добавьте **половину банки резаных томатов**. Взболтайте **4 яйца** и также вмешайте их в смесь. Посолите и поперчите.

Прогрейте в сковороде с антипригарным покрытием диаметром 20 см **немного сливочного масла**, выложите приготовленную смесь. Готовьте, пока снизу не образуется

золотистая корочка (в середине фриттата еще будет полужидкой). Поместите сковороду под разогретый верхний гриль примерно на 2 минуты, чтобы середина схватилась.

На 2 порции. Мягкие треугольники сладких и пряных овощей, скрепленных вместе яйцом.

## *Лосось с артишоками*

лосось, консервированные артишоки, петрушка, укроп лимон

Приготовьте на гриле, сковороде или в духовке **350 г лосося**, переложите в миску. Разрежьте пополам **4 консервированных донышка артишока**.

Разберите рыбу на хлопья и прогрейте на **небольшом количестве оливкового масла** в сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте артишоки, приправьте **целыми листочками петрушки**, **рубленым укропом** и сбрызните **выжатым из лимона соком**.

На 2 порции. Просто, легко и очень нежно.

## *Сладкий картофель и хрустящие орехи*

Рецепт на следующей странице отлично подойдет и для сладкого картофеля, нарезанного маленькими кубиками. Когда картофель станет мягким внутри и слегка золотистым снаружи, добавьте несколько орехов кешью. Дайте орехам слегка подрумяниться, затем добавьте рубленый шнитт-лук и раскрошенные консервированные сардины.

## *Простой топинамбур и свежий лимонный сок*

Разрежьте хорошо очищенные от кожицы клубни топинамбура пополам и обжарьте их на небольшом количестве растительного масла до мягкости внутри и хрустящей золотистой корочки снаружи. Добавьте щедрую порцию рубленой петрушки, банку сардин (жидкость слить и раскрошить) и хорошо приправьте лимонным соком.

## *Сардины с картофелем и кедровыми орешками*

консервированные сардины, молодой картофель, кедровые орешки, зеленый лук, петрушка

Хорошо промойте со щеткой **400 г молодого картофеля** и разрежьте на четвертинки. Обжарьте до румяной корочки в сковороде с тяжелым дном на **небольшом количестве оливкового масла**. (Потребуется около 15 минут на средне-слабом огне при помешивании время от времени.)

Нарубите **3 побега зеленого лука** и крупно раздробите **30 г кедровых орешков**. Когда картошка подрумянится и станет хрустящей на краях разрезов, добавьте к ней зеленый лук и быстро обжарьте до его мягкости. Всыпьте **большую горсть рубленой петрушки**, **кедровые орешки** и немного свежемолотого черного перца. Последними, в самом конце, добавьте **100 г консервированных сардин в масле** (масло предварительно слейте, рыбу слегка разомните).

На 2 порции. Хрустящие орехи, жареная картошка.

## *Несколько замечаний*

• Найдите качественные колбаски. Лучше, если в составе будет достаточно много петрушки и перца. Чтобы очистить их, прорежьте оболочку кончиком ножа от одного конца до другого, снимите оболочку, переложите очищенную колбаску в миску.

• Можете по собственному вкусу дополнить фарш рубленым тимьяном, измельченным чесноком, черным перцем или тертым пармезаном.

• Используйте хороший покупной бульон, который можно найти в некоторых супермаркетах или магазинах мясных деликатесов.

• Добавьте в фарш и соус мелко нарубленный укроп.

• Вместо сливок используйте крем-фреш или, если хотите, чтобы блюдо было более легким, только бульон, без сливок.

• Для более мягкого по вкусу варианта замените говяжий бульон на куриный.

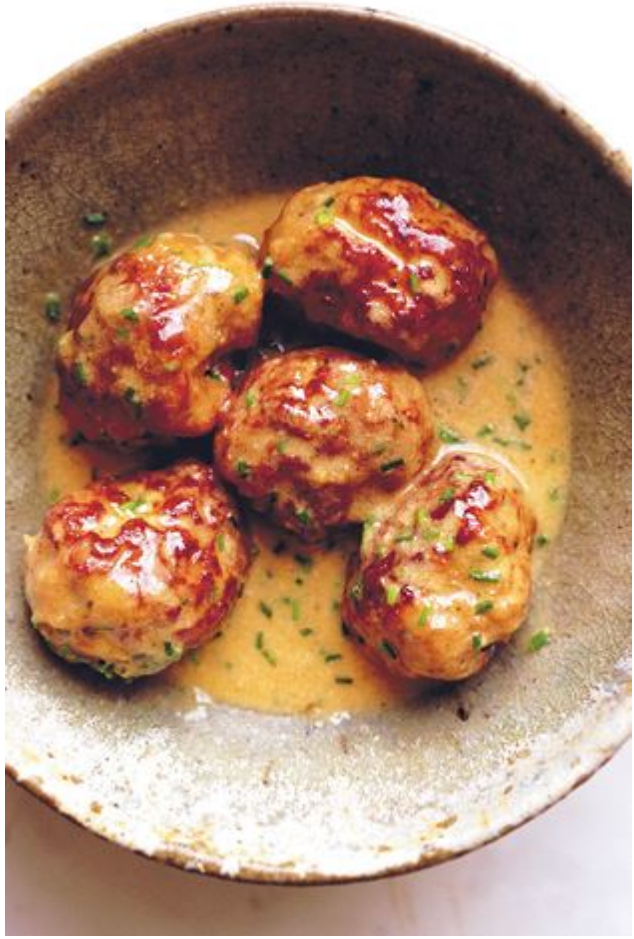
• Подавайте с широкой пастой типа папарделле.

• Можете взять не колбаски, а просто свиной фарш, добавив в него можжевельник, тимьян, чеснок, кумин или молотый кардамон.

## *Свежесть лимона и теплый аромат розмарина*

Приправьте фарш из рецепта на следующей странице очень мелко нарубленными листочками розмарина, измельченным чесноком и горсткой мелко натертой лимонной цедры. Скатайте шарики, обжарьте на оливковом масле, добавив в конце в сковороду немного сливочного масла и лимонного сока.

## *Тефтели из колбасного фарша со сливочно-горчичным соусом*



сырые колбаски, говяжий бульон, жирные сливки, дижонская горчица, шнитт-лук

Удалите оболочку у **450 г по-настоящему качественных свиных колбасок**. Скатайте из фарша примерно 24 тефтели диаметром чуть меньше 4 см. В сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне разогрейте **немного растительного масла** и обжарьте тефтели до золотистого цвета со всех сторон. Слейте выделившийся жир, влейте **500 мл говяжьего бульона**. Доведите до кипения, немного уварите, затем добавьте **250 мл жирных сливок** и **столовую ложку дижонской горчицы**. Посолите, поперчите и тушите 15–20 минут. Переложите тефтели на подогретые тарелки, прибавьте огонь под сковородой с соусом – его должно быть много, и его следует слегка уварить, но не до густоты. Полейте тефтели соусом, подавайте с вилкой и ложкой для соуса. По желанию можете посыпать блюдо **несколькими нарезанными**

**перышками шнитт-лука**.

На 2–3 порции. Мои самые любимые мясные тефтельки.

### *Свинина с полбой*

Поджарьте до румяной корочки свиную отбивную (из корейки или шейки) на небольшом количестве растительного масла. Добавьте нарезанное кубиками яблоко – можно не очищать его от кожицы – и пару листочков шалфея. Всыпьте щедрую горсть полбы, влейте овощной или куриный бульон и тушите около 25 минут, пока полба не набухнет, а мясо не станет мягким.

### *Ризотто из полбы*

Приготовьте ризотто на основе полбы, а не риса. Растопите большой кусок сливочного масла в сотейнике, добавьте мелко нарезанную луковицу шалота, всыпьте полбу и вмешивайте порциями горячий бульон, как если бы вы готовили ризотто. На 200 г полбы вам понадобится 1 литр бульона. Сюда хорошо подойдут грибы, нарезанные толстыми ломтиками и обжаренные с луком-шалотом, прежде чем добавлять полбу. Завершите блюдо тертым козьим сыром.

### *Котлетки из полбы с рикоттой и базиликом*

полба, рикотта, яичные желтки, базилик, помидоры

Отварите **250 г полбы** в большом количестве слегка подсоленной воды в течение 20 минут, затем воду слейте.

Вмешайте в полбу **250 г рикотты, пару яичных желтков, 20 г целых листьев базилика**, соль и перец. Оставьте постоять на 15 минут, затем сформуйте из смеси восемь круглых котлет. Слегка обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием на **небольшом количестве оливкового масла** до золотистой хрустящей корочки. Подавайте на **толстых кружочках спелых помидоров**, сбрызнув **оливковым маслом**.

Получается 8 небольших котлет, которых достаточно для 2–4 порций. Нежная текстура и мягкий вкус, с большими вкраплениями базилика.

***Классика***

Скатайте из фарша со следующей страницы шарики. Обжарьте их на небольшом количестве растительного масла в сковороде на умеренном огне, переложите в термостойкую посуду. Полейте томатным соусом и запекайте, пока тефтели не будут полностью готовы.

### *С грибами и сливками. Осенний вариант*

Приготовьте половину объема фарша со следующей страницы и смешайте с равным объемом рикотты. Сформуйте котлеты и обжарьте на растительном масле, затем переложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте до золотистого цвета нарезанные ломтиками коричневые шампиньоны, добавив больше масла при необходимости. Затем влейте немного бренди и отскребите приставшие ко дну кусочки. Добавьте крем-фреш или жирные сливки. Перемешайте, готовьте минуту-другую, затем полейте котлеты грибным соусом и поместите в духовку на несколько минут, чтобы довести котлеты до готовности.

### *С мятой, изюмом и кедровыми орешками*

Добавьте в бараний фарш со следующей страницы рубленую свежую или сушеную мяту, а также горсть светлого изюма и кедровых орешков. Сформуйте котлетки, обжарьте и переложите на тарелку. В ту же сковороду добавьте большой кусок сливочного масла, влейте немного лимонного сока, перемешайте, отскребая со дна приставшие кусочки, затем полейте котлеты получившимся соусом и подавайте.

### *Пряные котлеты из баранины с кунжутом, огурцом и йогуртом*

фарш из баранины, темные семена горчицы, белый кунжут, зеленый лук, гарам масала, огурец, йогурт, мята

Выложите в миску **500 г фарша из баранины**, добавьте **столовую ложку темных семян горчицы**, **4 столовые ложки белого кунжута**, соль, перец, **2 нарубленных побега зеленого лука** и **2 столовые ложки смеси специй гарам масала**. Хорошо вымешайте, затем разделите на 8 частей и сформуйте из них большие тонкие котлеты.

Разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием **немного оливкового масла**, выложите котлеты (готовьте по 2 за раз) и жарьте по одной-две минуты с каждой стороны, до местами неравномерной золотистой корочки.

С помощью овощечистки нарежьте **огурец** длинными тонкими лентами, слегка посолите и поперчите. Смешайте **4 столовые ложки натурального йогурта** со **столовой ложкой рубленой мяты**.

На порцию выложите на подогретую тарелку котлету, дополните сверху несколькими свернутыми ленточками огурца и ложкой йогурта, поверх уложите вторую котлету.

На 4 порции. Вкусные и ароматные котлеты, свежесть йогурта.

### *Несколько замечаний*

• Если вы слегка отварите тыкву на пару или бланшируете перед запеканием, она получится очень мягкой.

• Обжаривайте специи на умеренном огне, чтобы они не подгорели.

• Яйца готовьте всмятку; жидкий желток станет соусом для тыквы.

• Можете подать тыкву с колбасками вместо яйца. Тыкву можно заменить пастернаком или морковью. Пряную тыкву можно подать в качестве гарнира к жаренной на гриле курице или вмешать в пилав.

### *Яйцо-пашот с маслом и травами*

Растопите 50 г сливочного масла в сковороде. Когда появятся пузырьки, аккуратно выложите в сковороду 4 яйца-пашот. Посыпьте их парой столовых ложек рубленой зелени и сбрызните лимонным соком. Аккуратно полейте маслом со дна сковороды. Подавайте сразу.

### *Английские маффины с сыром и яйцом-пашот*

Обжарьте на сухой сковороде и щедро смажьте сливочным маслом английские маффины. Выложите сверху яйца-пашот, посыпьте тертым сыром и запеките под грилем, чтобы он растаял.

### *Яйца и ветчина*

Готовьте так же, как в предыдущем рецепте, но под яйца-пашот положите по ломтику ветчины. Сверху положите по ломтику сыра проволоне.

### *Пряные яйца с тыквой*

тыква, семена горчицы, гарам масала, яйца

Очистите **небольшую тыкву**, удалите семена. Нарежьте мякоть небольшими кусочками, на один укус. Отварите тыкву на пару до мягкости (проверяйте готовность кончиком ножа), дайте стечь жидкости и остудите.

В глубокой сковороде разогрейте **4 столовые ложки оливкового, рапсового или жидкого арахисового масла**, затем всыпьте **столовую ложку семян горчицы**. Выложите приготовленную тыкву и подрумяньте ее. Перемешивайте осторожно, стараясь не размять кусочки, затем посыпьте **столовой ложкой смеси специй гарам масала**. Готовьте еще несколько минут, до появления аромата, после чего переложите тыкву на две подогретые тарелки.

Разбейте **2 яйца** в ту же сковороду и поджарьте. Аккуратно дайте им соскользнуть поверх тыквы.

На 2 порции. Сладость и осенний дух.

***Стейк с мисо***

рибай или рамп-стейк, светлая паста мисо, лук-шалот, эстрагон, кервель, яблочный уксус, сливочное масло

Поджарьте **2 стейка рибай или рамп-стейка** на **небольшом количестве сливочного и оливкового масла** в сковороде, регулярно переворачивая и смазывая маслом со дна сковороды (я переворачиваю раз в 2 минуты, а смазываю практически постоянно). Когда добьетесь желаемой степени прожарки, достаньте стейки из сковороды и оставьте отдыхать на подогретой тарелке. В ту же сковороду выложите **60 г сливочного масла**, дайте ему хорошо прогреться, затем добавьте мелко нарубленную **луковицу шалота** и пассеруйте минуту, время от времени помешивая и отскребая приставшие во время жарки мяса кусочки со дна сковороды. Добавьте 2 **столовые ложки светлой пасты мисо** и **столовую ложку яблочного уксуса**, хорошо перемешайте венчиком. (Если соус выглядит расслоившимся, влейте ложку горячей воды и снова энергично вымешайте венчиком.) Вмешайте **столовую ложку рубленого эстрагона** и **столовую ложку рубленого кервеля**.

На 2 порции. Стейк с ярким, насыщенным соусом.

***Картофельная тортилья Джеймса***

яйцо, картофель, шалот

Нарежьте хорошо промытую, но не очищенную **среднюю, ближе к крупной, картофелину** очень мелкими кубиками –

брюнуаз, как это зовется на поварском языке. Растопите **крупный кусок сливочного масла** в маленькой сковороде (диаметром 15 см). Выложите картофель и готовьте до мягкости и светло-золотистого цвета, около 10 минут. Очистите и нарежьте очень-очень тонкими ломтиками **луковицу шалота**, добавьте к картофелю и готовьте 3–5 минут, до его мягкости. Взболтайте **яйцо** с приправами, залейте картофель с луком. Готовьте около 3 минут, пока яйцо не вздуется по краям, затем поместите под горячий гриль и доведите до готовности (в центре тортилья должна оставаться слегка жидковатой).

На 1 порцию. Картошка, лук-шалот, немного масла и яйцо.

Надо всеми рецептами мы с Джеймсом работали вместе, но именно это блюдо – его и только его. В нем есть что-то идеальное. Возможно, у Джеймса испанские корни. Но неважно, в любом случае такая тортилья – одна из самых восхитительных вещей, что я пробовал.

***Стейк с помидорами и жареным луком***

рамп-стейк, сливочное масло, зеленый лук, помидоры

Растопите **60 г сливочного масла** в очень большой

сковороде. Посолите и поперчите **450 г рамп-стейка одним куском**. Когда масло начнет шипеть, поджарьте мясо с обеих сторон, переложите на тарелку. Разрежьте пополам **3 крупных побега зеленого** лука, выложите их в ту же сковороду и слегка подрумяньте.

Разрежьте пополам **650 г крупных помидоров**, добавьте их в сковороду, накройте крышкой и оставьте тушиться на 10–15 минут, до мягкости и легкого подрумянивания. Хорошо приправьте, слегка приминая помидоры ложкой, чтобы сок вытек в сковороду.

Нарежьте отдохнувший стейк толстыми ломтиками, выложите между помидорами. Слегка прогрейте все вместе и подавайте.

На 2–3 порции. Мясо слабой прожарки, спелые помидоры, соки из сковороды.

### *Несколько замечаний*

• Манго должно быть спелым, но не перезревшим, иначе оно отвалится со шпажек во время готовки.

• Если не найдете манго, можете готовить со сливами, они отлично сочетаются со свининой.

• Я готовил это блюдо из свиной лопатки, но подойдет любая часть туши, помните только, что большое содержание жира даст слишком много дыма, если будете жарить его над углями.

### *Пряная свинина с освежающим йогуртом с гранатом*

Натрите на крупной терке половину крупного огурца, выложите в дуршлаг, хорошо посолите. Оставьте на 20 минут, затем отожмите жидкость. Смешайте огурец с 200 мл натурального йогурта, вмешайте маленькую горсть свежих листьев мяты, зерна из половины граната и щедро поперчите. Насадите 200 г нарезанной кубиками свинины на деревянные шпажки. В ступке пестиком разотрите чайную ложку хлопьев морской соли с четвертью чайной ложки горошин черного перца и большим очищенным зубчиком чеснока в крупнозернистую влажную смесь, натрите этой смесью мясо. Слегка сбрызните оливковым маслом и пожарьте на гриле до румяной корочки со всех сторон. Подавайте с гранатовым йогуртом.

### *Шашлычки из свинины с мисо*

Выложите столовую ложку с небольшой горкой светлой пасты мисо в маленький сотейник и поместите на средний огонь. Влейте 3 столовые ложки мирина, перемешайте до однородности и снимите с огня. Обваляйте кубики свинины в приготовленной смеси и поджарьте на гриле до коричневого цвета по краям, время от времени переворачивая.

### *Со сливой и медом*

Смажьте кубики свинины смесью меда и дижонской горчицы, хорошо посолите. Насадите на деревянные шпажки, перемежая кусочки мяса сливами-венгерками без косточек. Готовьте, как описано на следующей странице.

### *Шашлычки из свинины с манго*

свиная лопатка, зернистая горчица, манго, лимон

Нарежьте **400 г свиной лопатки** крупными кубиками примерно по 3 см. Выложите их в миску, добавьте **столовую ложку растительного масла** и **2 столовые ложки зернистой горчицы**, приправьте свежемолотым черным перцем и щедро посолите. Хорошо перемешайте, чтобы каждый кусочек был равномерно покрыт слоем горчицы.

Очистите **спелое манго**. Отделите мякоть от косточки по возможности крупными кусочками размером примерно с кубики мяса. Насадите поочередно на шпажки свинину и манго, плотно прижимая кусочки друг к другу.

Смажьте дно сковороды с тяжелым дном и с антипригарным покрытием тонким слоем **растительного масла**. Когда сковорода прогреется на среднем огне, выложите шашлычки и поджарьте до аппетитной румяной корочки со всех сторон. Проверьте, готово ли мясо внутри, и подавайте. (Если шашлычки прилипнут ко дну сковороды, отделите их с помощью тонкой лопатки.) По желанию полейте шашлычки выжатым из лимона соком – он будет очень кстати.

На 2 порции. Теплый вкус горчицы. Экзотика манго.

## *Гарнир*

Просто отварной рис. Без специй.

## *Курица с соевым соусом, копченым перцем чили и кленовым сиропом*

Смешайте 2 столовые ложки кленового сиропа с 1 столовой ложкой соевого соуса и 1 столовой ложкой лимонного сока. Вмешайте 2 большие щепотки измельченных хлопьев копченого перца чили. Смазывайте этой смесью готовящиеся на гриле куски курицы.

## *Хрустящие крылышки с чесночным майонезом – пальчики оближешь*

Обваляйте крылышки в муке со специями и пожарьте на сковороде или во фритюре до хрустящей корочки. Слегка обсушите на бумажных полотенцах и подавайте с чесночным майонезом.

## *Цитрусово-острые куриные крылышки для любителей перца*

Измельчите целый мандарин с кожурой в кухонном комбайне, добавив столько перца чили хабанеро, сколько считаете нужным (а он очень-очень острый), немного неострой горчицы, красного винного уксуса и сахара по вкусу. Если случайно переборщили с перцем, добавьте еще один мандарин и измельчите. Перелейте в кастрюлю, доведите до кипения и уварите до густоты. Можете снова измельчить блендером и вновь довести до кипения. Используйте как маринад для куриных крылышек перед приготовлением их на гриле или запеканием.

## *Куриные крылышки с индийским соусом*

куриные крылышки, лук, имбирь, чеснок, морковь,

помидоры, мед, соевый соус, гарам масала, порошок карри, перец чили, куриный бульон

Соедините в кухонном комбайне **очищенную луковицу, кусочек очищенного свежего корня имбиря размером с винную пробку, 3 очищенных зубчика чеснока, 250 г моркови, 350 г помидоров, 3 столовые ложки жидкого меда** и **3 столовые ложки соевого соуса**. Добавьте **2 столовые ложки смеси специй гарам масала, 2 столовые ложки не слишком острого порошка карри** и **маленький красный перчик чили**. Измельчите до состояния пасты и обжарьте в глубокой сковороде в течение 5 минут. Выложите в соус **12 куриных крылышек**, слегка обжарьте, добавив **немного подсолнечного или жидкого арахисового масла**, если нужно. Затем влейте **400 мл куриного бульона** и тушите 30 минут.

Переложите крылышки на сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте на умеренном огне до хрустящей корочки. Подавайте с приготовленным соусом.

На 2 порции. Маленькие хрустящие крылышки. Острый сладкий соус.

### *Копченый лосось со сметаной на ржаном хлебе*

Смешайте равные части сметаны и майонеза, посолите, поперчите и добавьте несколько каперсов. Очистите сладкую красную луковицу, нарежьте очень тонкими колечками. Смажьте квадратные ломтики темного ржаного хлеба сметанной массой, выложите несколько колечек лука (не кладите слишком много), а на него – ломтики копченого лосося. Накройте сверху ломтиками хлеба или подавайте в виде открытых бутербродов.

### *Копченая форель с васаби*

Разомните филе копченой форели вилкой. Добавьте примерно половину объема сливочного сыра, немного пасты васаби и лимонного сока, посолите. Пробуйте и добавляйте больше васаби, если смесь недостаточно острая. Щедро намажьте приготовленной массой ломтики деревенского хлеба, сверху выложите слой очень тонко нарезанного белого дайкона или редиса, сверху вновь выложите слой форелевой массы. Я готовлю эти бутерброды на основе легкого ржаного хлеба.

***Копченые моллюски с маринованными огурчиками***

Нарежьте тонкими ломтиками пару крупных луковиц шалота и пожарьте в сковороде на сливочном масле. Когда лук станет мягким, сладким и золотистым, снимите его с огня и добавьте пару нарезанных ломтиками крупных маринованных огурчиков и баночку копченых моллюсков (масло предварительно слейте). Выложите смесь внутрь разрезанных пополам 2 небольших пышных булочек.

***Консервированные креветки с огурцом и укропом на дрожжевом хлебе***

консервированные креветки, огурец, укроп, лимон, дрожжевой хлеб

Выложите **150 г консервированных креветок** в сковороду с антипригарным покрытием и слегка обжарьте их на масле из консервов. (Автор имеет в виду британские консервы: мелкие креветки с мускатным орехом, залитые сливочным маслом; их можно заменить креветками, консервированными в рассоле: рассол слить, добавить щепотку тертого мускатного ореха и обжарить на сливочном или топленом масле. – *Прим. переводчика.*) Очистите **половину огурца** и нарежьте очень тонко с помощью овощечистки. Смешайте огурец с **горстью нарезанного укропа**, полейте **лимонным соком**.

Поджарьте на гриле **2 крупных ломтика дрожжевого хлеба**, сверху выложите огурец и креветки. На 2 порции.

***Оладьи из рикотты с травами***

рикотта, яйца, мука, сливочное масло, кервель, петрушка, авокадо, лимон, пророщенные семена

Сделайте топпинг для оладий. Очистите **авокадо**, удалите

косточку и нарежьте маленькими кубиками, выложите в миску. Выжмите туда же **сок 1 лимона**, добавьте немного черного перца и **оливкового масла**. Перемешайте и накройте.

Для оладий разделите **3 яйца** на желтки и белки, выложив в разные миски (белки – в большую миску, чтобы потом их взбить). Добавьте к желткам **250 г рикотты**, вмешайте **50 г пшеничной муки** и **30 г растопленного сливочного масла**. Нарубите **горсть шнитт-лука, кервеля и петрушки** и вмешайте в смесь, слегка при этом посолив.

Взбейте яичные белки до пышности, вмешайте в смесь на основе рикотты. Разогрейте **немного сливочного масла** в сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне. Отделите шестую часть смеси и сформуйте оладью, прижимая обратной стороной ложки. Сделайте еще 2 оладьи. Когда масло начнет пениться, выложите оладьи. Когда они слегка поджарятся снизу, переверните их с помощью лопатки (делайте это быстро и уверенно, иначе они могут развалиться) и подрумяньте с другой стороны до светло-золотистой корочки. Оладьи готовятся считаные минуты. Повторите с оставшейся смесью.

*продолжение следует*

Оладьи из рикотты с травами *(продолжение)*

Снимите оладьи со сковороды лопаткой, выложите ненадолго на бумажные полотенца и переложите на тарелку. На каждую оладью выложите **по столовой ложке с горкой рикотты**, на нее выложите топпинг из авокадо, украсьте **несколькими бобовыми ростками** и подавайте.

На 6 порций. Легкие, нежные, свежие оладьи.

## *Несколько замечаний*

Когда рис станет мягким, влейте сверху слегка взболтанное яйцо. Важно оставить его на минуту или около того, чтобы оно частично схватилось, и только потом перемешивать его с рисом. Рис с яйцом легко передержать, так что после начала перемешивания продолжайте, не прекращая, вымешивать рис, пока яйцо не распределится в нем равномерно.

## *Зеленый пряный рис*

Используйте зеленую пасту карри вместо красной. Перед добавлением в сковороду моркови и риса обжарьте несколько нарезанных ломтиками шампиньонов, слегка подрумянив их. В

самом конце вмешайте в рис немного рубленого и слегка потушенного шпината или пропаренного зеленого горошка. Вместо соевых бобов (эдамаме) можно использовать обычные бобы.

### *Рис с остатками из холодильника*

Не думаю, что жареный рис следует готовить только с разными остатками, но не спорю, это отличный способ пустить в дело сохранившиеся от предыдущих трапез колбаски, ломтики бекона или мелко нарезанные приготовленные зеленые овощи. Главное – не добавлять в рис более одного из оставшихся продуктов за раз.

### *Быстрый пряный рис*

рис басмати, тайская красная паста карри, соевые бобы (эдамаме), морковь, овощной бульон, яйца, кинза

Отварите **150 г соевых бобов** (без стручков) в кипящей воде, слейте воду. Влейте в кастрюлю **400 мл овощного бульона**, добавьте **2 столовые ложки тайской красной пасты карри**, всыпьте **200 г белого риса басмати**. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 10 минут, пока рис не станет почти мягким, а большая часть воды не впитается.

Растопите в сковороде **кусочек сливочного масла**. Выложите натертую на крупной терке **большую морковь** и рис, а также отваренные соевые бобы. Готовьте, регулярно помешивая, пока не впитается вся жидкость (рис при этом должен оставаться влажным). Влейте **3 яйца**, слегка взболтав их, приправьте солью и перцем. Оставьте рис на несколько минут, не трогая, чтобы яйцо схватилось, затем перемешайте, разбивая яйцо лопаткой, и готовьте еще пару минут, чтобы довести яйцо до готовности. Перед подачей вмешайте **горсть рубленой кинзы**.

На 2–3 порции. Блюдо – «скорая помощь».

***Котлеты из корнеплодов с пряным томатным соусом***

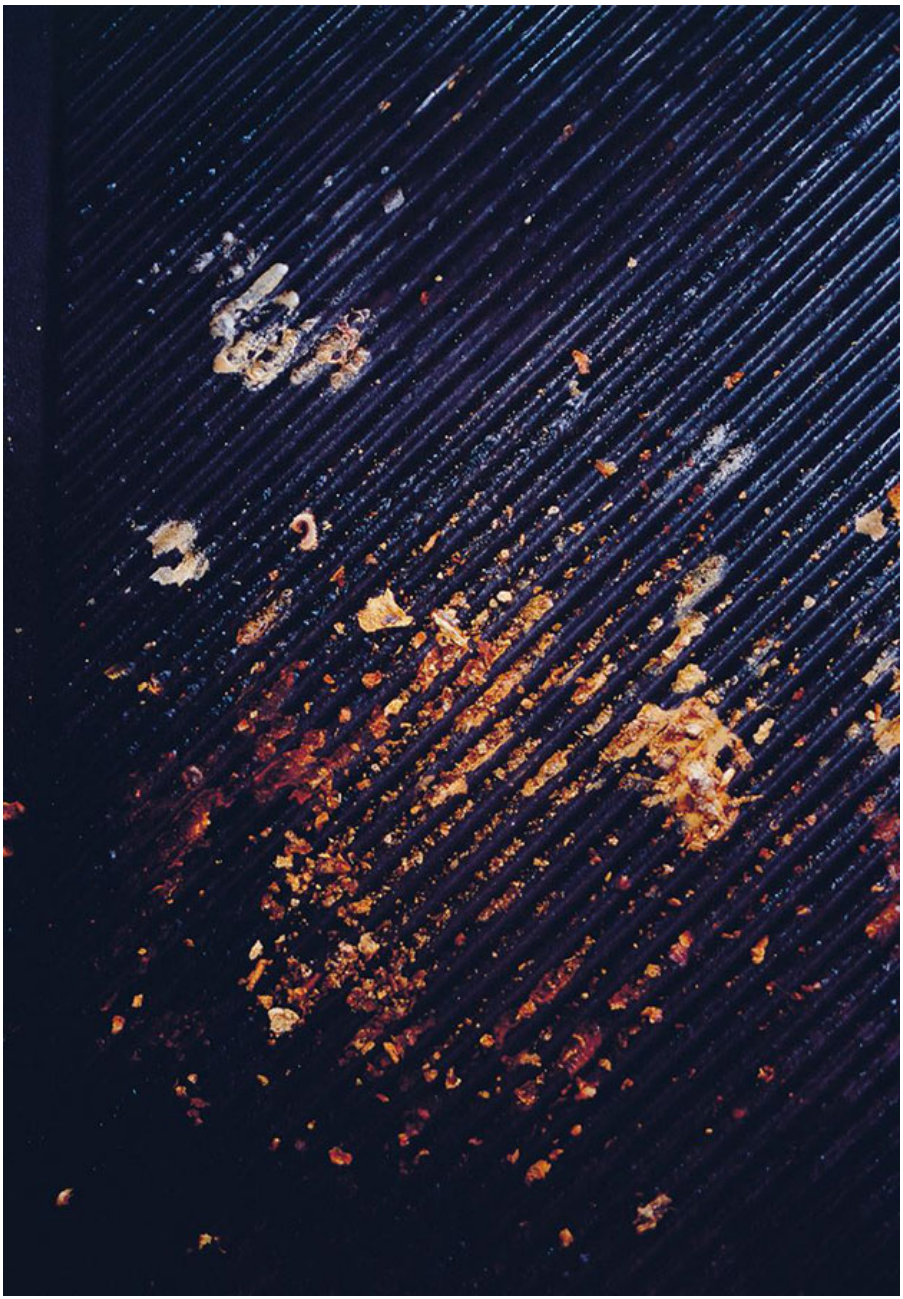
пастернак, морковь, лук, яйцо, кардамон, кумин, кориандр, хлопья перца чили, темные семена горчицы, консервированные томаты, чеснок

Смешайте **неполную чайную ложку молотого кардамона, половину чайной ложки молотого кумина** и **половину чайной ложки молотого кориандра**. Добавьте **большую щепотку хлопьев сушеного перца чили, чайную ложку темных семян горчицы** и **примерно столовую ложку жидкого арахисового масла**, перемешайте. Обжарьте половину приготовленной смеси на сковороде в течение пары минут. Измельчите очищенный **зубчик чеснока**. Добавьте в сковороду чеснок, **400 г (1 банку) резаных томатов** и немного соли. Тушите 10 минут.

Очистите и натрите **250 г пастернака** и **250 г моркови**. Очистите и очень тонко нарежьте **маленькую луковицу**. Смешайте тертые корнеплоды и лук, добавьте **2 столовые ложки пшеничной муки** и слегка взболтанное **яйцо**, перемешайте. Вмешайте оставшуюся половину смеси специй и сформуйте 6–8 нетолстых котлет. Жарьте их в сковороде с антипригарным покрытием на **небольшом количестве растительного масла** до золотистой хрустящей корочки, затем переверните и поджарьте с другой стороны. Подавайте с пряным томатным соусом.

На 2 порции. Сытное, хрустящее и пряное блюдо.

# На гриле



У меня есть квадратная рифленая сковорода-гриль. Она устанавливается на газовую плиту, сразу на пару горелок, и именно на ней я обычно готовлю стейки, котлеты из баранины и

кусочки курицы с косточками. На ней же я подрумяниваю ломтики баклажана, побеги зеленого лука и тонкие стебли молодого лука-порея. Сковорода-гриль производит много дыма, и у вас должна быть мощная вытяжка, если не хотите, чтобы срабатывала пожарная сигнализация. Еда, которая готовится с ее помощью, самая вкусная: с темными подпалинами, шипящая, блестящая от масла и карамелизации. В моей кухне эта сковорода – один из самых часто используемых предметов.

Я стараюсь мыть свою сковороду-гриль как можно реже, предпочитая протирать ее бумажными полотенцами. Влажная сковорода-гриль может заржаветь. К новой все прилипает. Но по мере «старения» на ее поверхности образуется защитный слой патины (модное слово для прогоревшего жира), облегчающей ее очистку. Но и в этом случае после мытья ее следует сразу хорошо просушить. Также я часто пользуюсь верхним грилем-саламандрой в своей духовке. Он дает совсем иной эффект, так как продукты не соприкасаются напрямую с нагретой поверхностью, но для многих повседневных блюд запекание под грилем просто необходимо.

В идеале, конечно, лучше готовить продукты над углями. Однако это можно делать лишь на свежем воздухе, и я не горю желанием возиться с углями и спичками после трудового дня. Но следует признать, что ни сковорода-гриль, ни верхний гриль духовки никогда не дадут тот же вкус и аромат, которые дает готовка на углях. Мне нравится прямой жар сковороды-гриль – темные подпалины, дым, немного примитивные вкусы, которые получаются в результате.

Глава, посвященная грилю, невелика, в ней собрано лишь несколько рецептов котлет да пара идей, как приготовить курицу и свиные отбивные. Но именно эти рецепты составляют основу моего меню в течение недели. Мясо, приготовленное на гриле, миска салата, бокал вина. Ужин в его лучшем виде.

## *Несколько фаворитов*

### *Сладкий печеный чеснок, мягкое масло и багет*

Заверните головку чеснока, сбрызнутую растительным маслом и посыпанную тимьяном, в фольгу и запекайте 40 минут или около того. Выдавите мякоть из зубчиков в миску и пюрируйте с кусочком сливочного масла и солью. Пожарьте на гриле пару куриных окорочков без костей, а когда они будут почти готовы, смажьте поверхность чесночной пастой. Подавайте

с багетом, нарванным крупными кусками, чтобы собирать ими растаявшее масло.

### *Морские гребешки с перцем чили*

Смешайте морские гребешки с оливковым маслом, мелко нарубленным не слишком острым красным перчиком чили и небольшим количеством свежемолотого черного перца, оставьте мариноваться на полчаса. Насадите на деревянные шпажки вперемежку с крупными кусками очищенного от семян и кожицы огурца. Поджарьте на гриле и подавайте с листочками рукколы и кинзы, дополнив дольками лимона.

### *Баранина по-берберски. Волшебство перца, нигеллы, перца чили и базилика*

Натрите котлеты из баранины оливковым маслом и присыпьте покупной смесью берберских специй. Пожарьте на гриле, подавайте с салатом из апельсина и мяты.

**Креветки гриль с чесночным майонезом**

Очистите зубчик чеснока и разотрите его со щепоткой соли, затем смешайте с 2 яичными желтками и ложечкой лимонного сока. Медленно, сначала по капле, вмешайте с помощью венчика 125 мл подсолнечного или жидкого арахисового масла и 125 мл оливкового масла. Обваляйте целые, сырые, неочищенные креветки в растительном масле и поджарьте их на гриле до розового цвета. Подавайте с чесночным майонезом.

### *Древнее сочетание заатара и оливок*

Смажьте бараньи котлеты или стейки оливковым маслом, посолите и поперчите. В середине обжаривания на гриле присыпьте их заатаром – ближневосточной сухой смесью тимьяна, чабера, сумаха, иногда кунжута, обычно ее едят с лепешками. Продолжайте жарить еще несколько минут, следя, чтобы специи не горели. Дополните оливками и сбрызните лимонным соком.

### *Печеный чеснок и маслины. Дух юго-запада Франции*

Выжмите мякоть из головки печеного чеснока, измельчите в

пасту с добавлением небольшого количества оливкового масла. Вмешайте несколько мелко нарезанных маслин и немного листочков тимьяна, затем смажьте этой смесью готовящиеся на гриле бараньи котлеты или стейки.

### *На заметку*

Мне кажется, лучший способ готовить курицу – это поджарить освобожденный от костей окорочок на рифленой сковороде-гриль. Освободить куриное бедро от костей просто, но и голень – не так уж трудно. Положите ножку на разделочную доску, сделайте маленьким острым ножом два глубоких прореза по кости. Двигайте ножом взад и вперед, отделяя мясо от кости, пока у вас не останутся отдельно кость и мякоть. Кожу не снимайте.

### *Курица с тимьяном, морской солью, маслом и лимоном*

Растопите сливочное масло, добавьте рубленый свежий тимьян. Поджарьте на гриле освобожденный от костей окорочок, как описано в рецепте на следующей странице. По мере жарки смазывайте курицу маслом. Когда окорочок подрумянится с обеих сторон и покроется хрустящей корочкой, посыпьте его хлопьями морской соли, при подаче сбрызните выжатым из лимона соком.

### *С соевым соусом, золотистым медом и остротой перца чили*

Смешайте равное количество темного соевого соуса и меда, добавьте очень мелко нарубленный красный перчик чили и смажьте этой смесью курицу во время жарки на гриле. При подаче дополните половинками лайма.

### *Курица мисо – возможно, мой самый любимый рецепт фастфуда*

Вот я и признался. В маленькой кастрюле прогрейте 6 столовых ложек мирина, 2 столовые ложки светлой пасты мисо и немного растительного масла. Равномерно обваляйте в приготовленной смеси филе куриных бедер без костей. Готовьте под верхним грилем в духовке, регулярно смазывая соусом из

формы, до золотистой хрустящей корочки.

## *Курица гриль с цитрусами и перцем чили*

куриные голени, лайм, лимон, хлопья сушеного перца чили

Удалите с помощью маленького острого ножа кости из **2 куриных голеней**, выложите мясо на куски пищевой пленки, заверните в пленку и отбейте скалкой до увеличения вдвое в сравнении с первоначальным размером. Разверните.

Сделайте несколько узких прорезов сквозь кожу и мясо, доходя примерно до середины филе. Вотрите в кожу и внутрь разрезов неполную чайную ложку хлопьев морской соли. Сотрите на мелкой терке **цедру с лимона и лайма**, вотрите их в кожу вместе с **большой щепоткой хлопьев сушеного перца чили**.

Поместите куски курицы кожей вверх под разогретый верхний гриль в духовку. Запекайте 6–9 минут, до золотистой корочки. (Смажьте в процессе растительным маслом, но только если корочка выглядит сухой.)

Сбрызните готовую курицу сверху **соком лайма и соком лимона**, дополнительно посолите и сразу подавайте. С мягким хлебом с маслом. Или, возможно, рисовым пилавом.

На 2 порции. Потрясающая курица.

***Баранина гриль с мятной фетой***

котлеты из баранины, фета, мята, йогурт, чеснок

Влейте в неглубокую форму **6 столовых ложек оливкового масла**, очистите и измельчите **зубчик чеснока**, смешайте с

маслом, добавьте соль и перец. Выложите в форму **6 бараньих котлет на косточке** и переверните, чтобы они были покрыты маслом с обеих сторон. Оставьте в прохладном месте на час или дольше.

Для мятной феты выложите **200 г феты** в кухонный комбайн и слегка измельчите. Добавьте **4 столовые ложки натурального йогурта, около 10 листочков свежей мяты**, немного свежемолотого черного перца и снова измельчите, до образования густой массы. С помощью силиконовой лопатки переложите в миску и уберите в холодильник до подачи.

Приготовьте котлеты на гриле или под грилем до золотистой корочки (косточки при этом слегка подгорят, но внутри мясо должно оставаться розовым). Переложите готовые котлеты на подогретые тарелки и выложите рядом крем из феты с мятой.

На 2 порции. Вилки не нужны.

### *Несколько замечаний*

• Сливы умэбоси (японская приправа, представляющая собой квашеные плоды абрикоса или сливы. – *Прим. переводчика*) – вещь дорогая и редкая, вряд ли вы найдете ее в продаже в соседнем продуктовом магазине, но в этом рецепте они просто сияют. Поищите их в магазинах, предлагающих продукты японской кухни, или закажите онлайн. Не совершайте ошибку, соля блюдо, – сливы кисло-соленые, так что в чатни соль дополнительно не понадобится. Начните с небольшого количества сахара и увеличивайте его по вкусу, но сохраняйте приятный баланс сладкого и кислого.

• Готовьте лук на слабом огне, очень медленно, чтобы он стал сладким и мягким, прежде чем добавить умэбоси. Чем дольше, тем лучше.

• Чатни может также служить отличной глазурью для свиных ребрышек.

### *Куриные крылышки и чатни из лука и слив умэбоси*

куриные крылышки, лук, сливы умэбоси, сахар

Очистите и нарежьте ломтиками **большую луковицу**; обжарьте лук на **столовой ложке рапсового или жидкого арахисового масла** в сковороде на среднем огне. Пока жарится лук, удалите косточки из **200 г слив умэбоси**, мелко нарежьте мякоть.

Когда лук начнет приобретать медовый цвет, добавьте к нему умэбоси и **100 мл воды**. Продолжайте готовить 10 минут, затем добавьте **немного сахара** по вкусу (начните с чайной ложки и дальше пробуйте: соус должен быть кисло-сладко-соленым). Уварите соус до густоты, снимите с огня.

На **небольшом количестве растительного масла** обжарьте **12 крупных куриных крылышек** до золотистой корочки со всех сторон. Выложите их в сливово-луковый соус и перемешайте.

Разогрейте верхний гриль духовки или барбекю. Выложите крылышки на решетку (чтобы на них было немного соуса) и

готовьте до хрустящей золотисто-коричневой корочки. Подавайте с оставшимся сливово-луковым соусом в качестве дипа.

На 2–3 порции. Соленый, фруктовый, запоминающийся вкус.

### *Несколько замечаний*

Индонезийский длинный перец – это удлиненные ароматные высушенные соцветия растения *Piper longum*, известного своими пряными свойствами; его можно поискать в лавках, торгующих экзотическими специями.

### *Сладкий перец и чеснок*

Потушите тонко нарезанный красный сладкий перец, свежий или консервированный, в оливковом масле с тонкими ломтиками красного лука и чеснока. Чем дольше вы его тушите, тем он будет более сладким и липким. Посыпьте базиликом и подавайте к отбивным.

### *Груша, шалот, грецкие орехи и вермут*

Очистите крупную удлиненную луковицу шалота, разрежьте пополам вдоль, разберите на слои и поместите жариться в сковороду со сливочным маслом. Нарежьте грушу толстыми дольками и, когда шалот станет мягким, добавьте к нему несколько толстых ломтиков, а остальные нарежьте тоньше и тоже положите в сковороду – они распадутся во время готовки, став основой соуса. Вмешайте несколько раздробленных грецких орехов. В конце влейте немного белого вермута. Готовьте еще 5 минут, подавайте к отбивным.

### *Шалот и анчоусы*

Обжарьте рубленый шалот на оливковом масле, добавьте немного рубленых филе анчоусов и дайте им разойтись. Затем добавьте нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны и рубленую петрушку.

### *Свиная отбивная со сливовым чатни*

свиные отбивные, сливы, лук, ягоды можжевельника, гвоздика, сахар, длинный перец, красный винный уксус

Очистите **крупную луковицу**, разрежьте ее пополам и нарежьте толстыми перьями. Удалите косточки из **500 г слив**. Выложите лук и сливы в глубокую кастрюлю, добавьте **4 раздробленные ягоды можжевельника, 2 бутончика гвоздики, 3 столовые ложки сахара, 2 плода длинного перца**, посолите. Тушите на средне-слабом огне около 15 минут, затем добавьте **3 столовые ложки красного винного уксуса** и проверьте, хватает ли приправ.

Пожарьте на гриле **4 свиные отбивные.** Подавайте их теплыми, дополнив приготовленным чатни.

На 4 порции. Сладкое мясо, кислые сливы.

***Несколько замечаний***

• Небольшие котлеты из баранины не требуют длительного маринования – 15 минут вполне достаточно.

• Выбирайте котлеты попостнее, чтобы во время жарки было меньше дыма.

• Дайте косточкам хорошо поджариться или даже слегка обуглиться – так вкуснее.

• Используйте густые консервированные кокосовые сливки. Если у вас твердые сливки из пакета, их нужно слегка развести горячей водой перед добавлением.

### *Вариант со свининой*

Баранину в рецепте можно заменить на нарезанную брусочками с палец толщиной свинину. Добавьте к специям около чайной ложки семян кумина. Включите в рецепт немного рубленого зеленого лука или тонко нарезанного шалота. Вместо кокосовых сливок возьмите густой натуральный йогурт. Подавайте, посыпав крупно нарезанной кинзой.

### *Котлеты из баранины с семенами горчицы и кокосом*

котлеты из баранины, кокосовые сливки, молотый кориандр, темные семена горчицы, чеснок, имбирь, капуста

Выложите **160 мл кокосовых сливок** в неглубокую миску. Добавьте **2 чайные ложки молотого кориандра, 2 столовые ложки темных семян горчицы** и свежемолотый черный перец. Очистите и измельчите **2 зубчика чеснока**. Очистите **кусок свежего корня имбиря размером с большой палец руки** и нарежьте тонкой соломкой. Вмешайте чеснок и имбирь в кокосовую смесь. Обваляйте в этой смеси **6 котлет из баранины на косточке** и оставьте мариноваться на 15 минут.

Разогрейте сковороду-гриль или верхний гриль духовки, пожарьте котлеты до светло-золотистой корочки (приготовьтесь, что будет достаточно дыма). Нашинкуйте **300 г савойской или другой темно-зеленой капусты** и быстро обжарьте на **небольшом количестве сливочного или растительного масла**.

Подавайте с котлетами.

На 2 порции. Невероятно аппетитные котлеты.

### *Несколько замечаний*

Желтая свекла кажется мне менее сладкой, чем более распространенная красная, хотя, возможно, это лишь игра моего воображения. Для рецепта подойдут обе разновидности. Добавление свежего хрена подчеркивает сладкий и простой вкус свеклы.

### *Жареная пикша с соусом из петрушки и пюре с оливковым маслом и лимоном*

Соус из петрушки к жареной пикше можно приготовить, просто добавив в сковороду, где жарилась рыба, крем-фреш и горсть рубленой петрушки и проварив смесь пару минут. Подавайте рыбу с негустым картофельным пюре, заправленным оливковым маслом и лимонным соком (сначала смешайте масло с соком, а потом перемешайте с пюре).

### *Копченая пикша с беконом и картофельно-капустным пюре*

Приготовьте на гриле или запеките копченую пикшу. Поджарьте бекон. Сделайте пюре из крупно нарезанных и отваренных капусты и картофеля.

### *Лосось с пюре из зеленого горошка*

Отварите зеленый горошек, слейте воду. Измельчите в пюре в кухонном комбайне со сливочным маслом и несколькими листочками мяты. Подавайте к запеченному или приготовленному на гриле лососю.

### *Копченая сельдь на гриле и свекольное пюре с хреном*

жирная сельдь холодного копчения, свекла, свежий хрен, сливочное масло

Промойте со щеткой, но не чистите **4 средние желтые или красные свеклы**, отварите их в большом количестве слегка подсоленной воды в течение примерно 30 минут до мягкости. Очистите свеклу – кожица должна легко счищаться, затем верните свеклу в чистую кастрюлю и разомните в пюре с помощью толкушки для картофеля. Взбейте **50 г сливочного масла** с помощью деревянной ложки, посолите и вмешайте **2 столовые ложки тертого свежего хрена**.

Пока варится свекла, разогрейте гриль или сковороду-гриль, **4 филе жирной сельди холодного копчения** смажьте **небольшим количеством растительного масла** и жарьте 3–4 минуты с каждой стороны. Также вы можете пожарить рыбу на сковороде со **сливочным маслом**. Подавайте рыбу со свекольным пюре и сливочным маслом с хреном.

На 2 порции. Копченая рыба, сладкая свекла, пикантный хрен.

***Кускус с кальмаром, лимоном и миндалем***

кускус, лимон, соленый лимон, соленый миндаль,

кальмар, оливки, лайм, петрушка

Залейте **125 г кускуса** двойным объемом кипящей воды или бульона с выжатым из **1 лимона соком** и дайте набухнуть. При замачивании положите в кускус выжатые половинки лимона для аромата, затем удалите. Нарежьте **соленый лимон** мелкими кубиками, удалив мякоть. Смешайте **горсть жареного соленого миндаля, горсть оливок без косточек, немного сока лайма** и **большую горсть рубленой петрушки**, добавьте в кускус. Поперчите и сбрызните **оливковым маслом с фруктовым ароматом**.

Надрежьте решеткой с помощью острого ножа **500 г филе кальмара**, нарежьте крупными квадратиками. Обжарьте на гриле пару минут, до появления местами легких подпалин. Выложите на кускус.

На 2 порции. Теплый рассыпчатый кускус. Кальмар на гриле. Свежесть лимона.

# На плите

В моей первой квартире плиты не было, только электрическая плитка, на которой я делал себе ужины. Но и этого хватало, чтобы готовить овощные карри, рагу с бараниной, тушеную курицу и

бесчисленное количество разнообразной пасты. Блюда, которые готовятся на плите, в сотейнике или глубокой сковороде, обычно требуют больше времени, чем жареные, чьи рецепты приведены в предыдущей главе. Сотейник позволяет готовить в жидкости и бóльшими объемами. Вы можете отварить в нем феттучини или потушить мясо в соусе, пропарить рис басмати или сварить суп.

В основном это блюда, которые готовятся в одной посуде, установленной на газовую или электрическую конфорку; они могут медленно тушиться или более быстро вариться, а также слегка припускаться до мягкости. К таким блюдам относятся жареная курица с хлебным соусом; рагу медленного приготовления с большим количеством выделяющихся соков; ризотто, требующее постоянного помешивания; моллюски, которые готовятся под крышкой в собственном соку. И, конечно, это паста: клубки папарделле, различная фигурная паста, которая хорошо удерживает соусы; а также кускус, чечевица и фасоль.

Мы накрываем сотейник крышкой, предотвращая выпаривание жидкости, и его содержимое готовится медленнее, чем на сковороде, требуя времени, чтобы продукты стали полностью мягкими. Обычно мы сначала обжариваем продукты, затем вливаем жидкость и накрываем сотейник крышкой. Не у всех моих сотейников есть крышка, кстати, иногда приходится пользоваться большой тарелкой.

Крышка позволяет продуктам готовиться с помощью выделяющегося из них пара. Мидии и другие моллюски выделяют собственные соки и пропариваются буквально за пару минут. Мы накрываем их крышкой, чтобы они готовились очень быстро. Иногда нужно накрыть сотейник крышкой очень плотно, чтобы не упустить даже толику пара; в других случаях содержимое накрывается частично, чтобы пар все-таки мог выходить и жидкость потихоньку выпаривалась.

У меня целый набор сотейников и кастрюль, некоторые со мной столько же, сколько самые старые друзья: чугунная кастрюля, чье тяжелое дно позволяет куску мяса тушиться равномерно; несколько кастрюль из нержавеющей стали, служащих мне уже более двадцати лет (лучшее вложение денег в моей жизни); сотейник с медным дном и с крышкой – для приготовления кусочков курицы; огромная кастрюля с высокими бортиками, в которой достаточно места для варки пасты в большом количестве воды. Не так много, но их хватает на все случаи жизни.

Готовя на плите, в первую очередь нужно помнить о времени. Сначала сильный нагрев, чтобы обжарить продукт до корочки, затем огонь убавляется до слабого, чтобы мясо, рыба или овощи

потушились полностью. Если еда тушится на минимальном огне или используется специальный рассеиватель, за процессом можно не следить, но в основном приготовление на плите требует присмотра, даже если он заключается лишь в помешивании время от времени. Я сжег немало порций супа (и, конечно, нута), потому что отвлекался на другие дела. Чтобы привыкнуть к особенностям поведения вашей плиты, газовой или электрической, требуется время.

Я считаю, что плита нужна для приготовления недорогой еды. Тратится меньше газа или электричества, чем при использовании духовки. На плите мы варим себе порцию пасты, сытный суп на пару дней, бульон с лапшой или готовим мидии в сотейнике. На ней я делаю чечевицу болоньезе, варю курицу или овощи для пюре к колбаскам. Что мне нравится в готовке на плите, так это то, что я могу помешивать еду, когда мне хочется. Если готовишь в духовке, нужно открыть дверцу, вооружиться прихватками или полотенцем, достать форму, а тут ты просто снимаешь крышку, и все. Кухня тут же наполняется ароматами готовящегося блюда, и домашние спешат к столу. Особое удовольствие – стоять у плиты и помешивать еду, общаясь с близкими и выпивая бокальчик вина перед трапезой.

Приготовление еды на плите сокращает дистанцию между нею и тем, кто готовит, в отличие от запекания. Это позволяет нам нюхать, смотреть, помешивать, пробовать и получать от этого истинное удовольствие.

## *Несколько фаворитов*

### *Фасолевое пюре со сливочным маслом и специями с лепешкой*

Прогрейте и разомните в пюре консервированную белую фасоль. Обжарьте немного целых семян кумина, молотого кориандра и молотого острого красного перца на сухой сковороде до аромата, добавьте в пюре. Вмешайте немного сливочного масла, затем подайте с теплой лепешкой наан. Или используйте как гарнир к приготовленному на гриле окороку или котлетам из баранины.

### *Бефстроганов, но из курицы*

Нарежьте крупными кусочками (примерно с грецкий орех в скорлупе) темное и белое куриное мясо, обваляйте в смеси

молотой паприки, соли и перца. Разогрейте в сковороде немного сливочного и растительного масла, выложите нарезанный ломтиками лук и обжарьте до мягкости. Добавьте горсть разрезанных на четвертинки небольших шампиньонов и слегка их подрумяньте, затем переложите в миску. Добавьте в сковороду кусочек сливочного масла, когда оно начнет пениться, выложите кусочки курицы и обжарьте до румяной корочки. Верните в сковороду грибы с луком, вмешайте ложку дижонской горчицы, посолите, поперчите и добавьте 200 мл крем-фреша. Тушите 6–7 минут. Подавайте с лапшой, рисом или хлебом.

### *Несколько замечаний*

• Выложите приготовленное пюре из бобовых на брускетту или хрустящий хлебец, сверху посыпьте раскрошенным хрустящим беконом.

• После того, как промоете фасоль, можете отварить ее в воде или обжарить на оливковом масле, в зависимости от того, насколько насыщенным вы хотели бы видеть пюре.

• Консервированная белая фасоль дает однородное, шелковистое пюре, в то время как пюре из нута имеет слегка зернистую текстуру.

• Если слить жидкость из банки с фасолью, прогреть ее на оливковом масле и измельчить в комбайне до однородности, у вас получится быстрый дип, который можно подать с хрустящими кусочками багета или обжаренными тостами из дрожжевого хлеба.

### *Пюре из фасоли с чесночным хлебом и оливковым маслом*

Слейте жидкость с пары банок белой фасоли или нута в собственном соку, промойте холодной водой, выложите в кастрюлю, влейте 400 мл воды и доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и прогрейте фасоль около 10 минут, затем слейте воду. Пюрируйте толкушкой, вилкой или с помощью кухонного комбайна, добавив пару столовых ложек оливкового масла и приправив солью, перцем и лимонным соком. Измельчите зубчик чеснока, смешайте со сливочным маслом и смажьте смесью горячий тост или половинку маленького багета. Выложите фасолевое пюре и сбрызните качественным оливковым маслом, можно ароматизированным чем-то фруктовым и ярким по вкусу.

## *Белая фасоль с зеленью и оливковым маслом*

Промойте пару банок белой фасоли, выложите ее в сотейник с 2 столовыми ложками оливкового масла, слегка посолите и поперчите и прогрейте в течение нескольких минут. Разомните вилкой или толкушкой для картофеля, выложите на поджаренные ломтики багета. Посыпьте рублеными петрушкой, базиликом и несколькими каперсами. Сбрызните оливковым маслом и приправьте свежемолотым черным перцем.

## *Фасоль с беконом*

копченый бекон, нут, белая фасоль, лук, чеснок, паприка, крем-фреш

Очистите **среднюю луковицу** и крупно ее нарежьте. В сотейнике разогрейте **немного оливкового масла** и спассеруйте лук на среднем огне. Очистите и измельчите **зубчик чеснока**, добавьте к луку. Слейте жидкость из **банки (400 г) нута** и **банки (400 г) белой фасоли**, промойте в дуршлаге под холодной водой. Выложите нут и фасоль в сковороду с **2 столовыми ложками растительного масла** и прогревайте 5 минут. Переложите в сотейник с луком.

Приправьте смесь **щепоткой молотой паприки**, солью и перцем. Измельчите в кухонном комбайне, вмешайте **пару столовых ложек крем-фреша**. Поджарьте на гриле или сковороде **8 ломтиков копченого бекона** до хрустящего состояния. Подавайте с фасолевым пюре.

На 2 порции в качестве легкой закуски. Мягкость и простой вкус фасолевого пюре. Тепло специй. Хруст бекона.

***Попкорн с куриной кожей***

куриная кожа, кукуруза для попкорна, сливочное масло, розмарин

Разогрейте духовку до 180 °C. С помощью маленького ножа

снимите **кожу** с **4 куриных бедер**, выложите ее в один слой на противень, слегка присыпьте крупной солью и перцем. Запекайте 20–25 минут до хруста и золотистого цвета. Достаньте из духовки и переложите на бумажное полотенце.

Растопите **50 г сливочного масла** в небольшой сковороде, добавьте **столовую ложку с горкой очень мелко нарубленных листочков розмарина** и слегка обжарьте до появления аромата.

Раскрошите куриную кожу на мелкие кусочки и хорошо посолите. (Вам решать, насколько соленым будет ваш попкорн, но начните с половины столовой ложки хлопьев морской соли.)

Растопите в сотейнике **30 г сливочного масла**. Всыпьте **150 г кукурузы для попкорна** и накройте крышкой. Поместите на средний огонь и дождитесь, когда зерна начнут взрываться. Время от времени хорошо встряхивайте сотейник, не открывая крышки.

Когда взрывы прекратятся – возможно, несколько зерен останутся целыми, – полейте попкорн розмариновым маслом и всыпьте хрустящую куриную кожу.

На 4 порции как закуска. Скандально соленый, умопомрачительно вкусный попкорн.

### *На заметку*

Для этого блюда я использовал толстую, мягковатую колбасу чоризо. Если у вас твердая разновидность, ее следует нарезать ломтиками потоньше, чтобы она успела размягчиться за короткое время в сковороде. Мне нравится чоризо поострее, чтобы напитать остротой образующиеся соки, но несложно найти в продаже и неострые варианты. «Picante» – острая колбаса, «dulce» – более сладкая.

### *Моллюски с хрустящим копченым беконом*

Нарежьте 200 г копченого бекона крупными кубиками и обжарьте на сковороде. Когда бекон начнет хрустеть, а вытопившийся жир приобретет янтарный цвет, добавьте 750 г небольших моллюсков (вонголе) в раковинах. Перемешайте, влейте стакан вермута (например, Noilly Prat) и всыпьте горсть рубленой петрушки.

### *Панчетта, лосось и хрустящий багет*

Нарежьте тонкие ломтики панчетты кусочками размером с почтовую марку и обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием пару минут. Добавьте кусочки холодного готового лосося и продолжайте готовить, время от времени встряхивая сковороду, чтобы кусочки не прилипали. Старайтесь, чтобы лосось не развалился. Разрежьте вдоль длинные куски багета и смажьте внутри майонезом. Выложите панчетту с лососем и полейте выжатым из лимона соком.

## *Мидии и моллюски с чоризо*

мидии, моллюски, чоризо, сухой херес

Промойте **500 г мидий** и **500 г моллюсков (вонголе)**, удаляя все сломанные, безжизненные и светлые, а также открытые раковины, которые не закрываются, если ими слегка

постучать по краю кухонной раковины. Удалите «бороды» у мидий и счистите ножом возможные наросты.

Удалите оболочку у **200 г чоризо** и нарежьте или разломайте ее на небольшие кусочки. Хорошо разогрейте вок или сковороду, влейте **столовую ложку растительного масла**, добавьте чоризо и слегка подрумяньте, перемешивая, чтобы она не подгорела. Влейте **стакан сухого хереса** и дайте ему немного покипеть (вам нужен вкус, но не алкоголь), затем добавьте промытые мидии и моллюски и готовьте минуту-другую, пока они не раскроются. Удалите все нераскрывшиеся раковины. Слегка посолите и поперчите.

Подавайте сразу, с соками из сковороды и хлебом, чтобы их собрать.

На 2 порции. Моллюски, херес и колбаски.

## *Гарнир*

С рагу из чечевицы можно подать любую широкую пасту, а также некоторые мелкие ее разновидности, способные хорошо удерживать соус, например орекьетте.

### *Чечевица с луком, копченым беконом и крем-фрешем*

Отварите зеленую чечевицу в кипящей воде до мягкости, слейте воду. Обжарьте тонко нарезанную луковицу на оливковом масле до светло-золотистого цвета, затем добавьте 4 нарезанных ломтика копченого бекона и готовьте, пока бекон не станет хрустящим, а лук – золотисто-коричневым. Вмешайте чечевицу, немного крупно нарубленной петрушки и пару столовых ложек крем-фреша. Подавайте с отварным коричневым рисом или пастой или в качестве гарнира.

### *Чечевица, бобы и зеленый горошек с лососем на гриле*

Отварите зеленую чечевицу в кипящей воде, слейте воду, смешайте с прогретыми отварными бобами (очищенными от светлой кожицы), горстью отварного зеленого горошка и тонко нарезанным зеленым луком. Влейте пару ложек оливкового масла, добавьте крупные кусочки разобранного на хлопья лосося, приготовленного на гриле. Можно подать в качестве гарнира.

## *Чечевица с козьим сыром и оливковым маслом*

Отварите зеленую чечевицу в овощном бульоне до мягкости, слейте воду. Смешайте с небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем. Подавайте теплой, выложив сверху толстые ломтики мягкого козьего сыра. Также можете подать чечевицу с фетой, запеченной в фольге с тимьяном и небольшим количеством оливкового масла.

## *Чечевица болоньезе*

зеленая чечевица, морковь, лук, овощной бульон, папарделле, крем-фреш, бальзамический уксус

Нарежьте **2 моркови** маленькими кубиками, по желанию их

очистив, затем обжарьте в сотейнике на среднем огне на **3 столовых ложках оливкового масла**. Очистите и тонко нарежьте **луковицу**, добавьте к моркови и готовьте около 15 минут, пока лук не приобретет насыщенный золотистый цвет, а морковь не подрумянится.

Выложите в сотейник **200 г зеленой чечевицы** (при необходимости промытой), влейте **литр овощного бульона** и доведите до кипения. Убавьте огонь, чтобы жидкость едва кипела, и варите до мягкости чечевицы – от 25 до 40 минут. В конце посолите.

Доведите до кипения воду в большой кастрюле и хорошо ее посолите. Отварите **300 г папарделле** до состояния аль денте.

Пока варится паста, перелейте половину чечевицы вместе с жидкостью в блендер или кухонный комбайн и измельчите в крупнозернистое пюре. Перелейте обратно в кастрюлю и перемешайте. Добавьте **2 столовые ложки крем-фреша** и **столовую ложку бальзамического уксуса**, проверьте, хватает ли приправ. Прогрейте почти до кипения.

Слейте воду с пасты, разложите в подогретые тарелки, полейте сверху чечевичным рагу.

На 4 порции. Просто, недорого и сытно.

## *Варианты*

Для этого блюда лучше всего подойдут эстрагон, мята и кервель. Пикантную ноту придадут тертый пармезан, тонкие хлопья пекорино или выдержанной рикотты. Очищенный зеленый горошек или тонкие стручки горошка (манжту) придадут сладость, а насыщенный вкус можно добавить за счет обжаренных на сливочном масле ломтиков шампиньонов. Блюдо нежное и спокойное, так что избегайте добавлять что-то с ярким, сильным вкусом.

## *Другие сдержанные летние вкусы для пасты*

• Вмешайте в широкую пасту бланшированную зеленую фасоль и немного крем-фреша, пармезана и тертой лимонной цедры.

• Прогрейте в маленькой кастрюльке жирные сливки, добавьте черный перец, хлопья готового лосося и рубленый укроп. Перемешайте с пастой.

• Отварите и слейте воду с зеленого горошка, свежего или

замороженного, смешайте с мелкой пастой, кресс-салатом, базиликом и подогретым крем-фрешем.

• Слейте масло с консервированных артишоков, нарежьте их ломтиками, прогрейте с рубленой петрушкой, лимонным соком и нарезанной пармской ветчиной. Смешайте с любой широкой пастой.

• Нарубите пару горстей разной свежей зелени – базилика, эстрагона, укропа, петрушки, шнитт-лука. Смешайте их с размягченным сливочным маслом, солью и перцем. Слейте воду с отваренной пасты – подойдут ленточки феттучине или папарделле – и вмешайте мягкое, но не растопленное масло с зеленью.

## *Орекьетте с рикоттой и бобами*

орекьетте, рикотта, бобы

Выложите **400 г бобов** в кипящую, слегка подсоленную воду, варите 7–8 минут, в зависимости от размера, слейте воду через дуршлаг. В отдельной кастрюле с большим количеством хорошо посоленной воды отварите **250 г орекьетте или другой пасты среднего размера** до состояния аль денте. Пока варится паста, очистите бобы от светлой оболочки. Перемешайте бобы с **небольшим количеством оливкового масла**.

Слейте воду с пасты, переложите в глубокую миску, добавьте бобы. Смешайте **пару столовых ложек оливкового масла** с **200 г рикотты** и поперчите. Выложите ложкой небольшие порции рикотты поверх пасты и подавайте.

На 3 порции. Нежные вкусы. Приятное сочетание теплого и холодного.

## *Рагу из печени с беконом*

Нарежьте кусочками 8 толстых ломтиков бекона с мясными прожилками и обжарьте в сковороде с тяжелым дном на среднем огне. Очистите и мелко нарубите красную луковицу. Когда из бекона начнет вытапливаться жир, добавьте к нему лук и обжаривайте 5 минут. Мелко нарежьте 6 коричневых шампиньонов, добавьте их в сковороду и продолжайте готовить, пока грибы не станут блестящими и мягкими. Сдвиньте содержимое сковороды к одному краю, выложите 250 г бараньей печени, нарезанной небольшими кусочками, и обжаривайте 2–3 минуты. Разрежьте 12 помидоров черри на четвертинки и вмешайте в печень. Готовьте несколько минут, затем влейте примерно половину стакана бульона. Тушите 5–10 минут, отскребая приставшие ко дну кусочки, пока соус слегка не уварится – он не должен стать густым.

Отварите в большом количестве подсоленной воды 125 г феттучине. Слейте воду и аккуратно перемешайте пасту с соусом.

Глубина и насыщенность вкуса, быстрота приготовления.

## *Рагу из лука-порея с сыром*

Обработайте 2 крупных стебля лука-порея, нарежьте их вдоль длинными тонкими ленточками, как папарделле. Потушите порей на сливочном масле на слабом огне без изменения цвета до мягкости. Добавьте пару зубчиков нарезанного тонкими ломтиками чеснока, столовую ложку рубленого эстрагона, немного жирных сливок и 150 г раскрошенного деревенского

сыра с сильным вкусом (в Британии это сыр кайрфилли). Смешайте с отварной широкой пастой. Сверху натрите дополнительно немного сыра.

Вегетарианская версия.

## *Легкое куриное рагу*

курица, чеснок, зеленый лук, лимонный тимьян, петрушка, лимон, куриный бульон, папарделле или феттучине

Нарежьте **400 г филе куриной грудки без костей** очень маленькими кубиками, лишь чуть крупнее, чем на фарш. Очистите и тонко нарежьте **2 зубчика чеснока**, тонко нарежьте **побег зеленого лука**. Слегка подрумяньте курицу на **небольшом количестве растительного или сливочного масла**. Когда

начнет появляться цвет, добавьте чеснок и зеленый лук. Вмешайте **столовую ложку лимонного тимьяна, 2 столовые ложки рубленой петрушки**, посолите, поперчите, затем всыпьте **2 столовые ложки пшеничной муки**. Готовьте минуту-другую, после чего влейте **400 мл горячего куриного бульона**. Тушите 15 минут, регулярно помешивая. Проверьте, хватает ли приправ, в конце влейте **немного лимонного сока**.

Отварите **125 г папарделле или феттучине** в большом количестве соленой воды, слейте воду и смешайте пасту с куриным рагу.

На 2 порции. Легкое, свежее, приятное блюдо. Вариант светлого, а не темного рагу.

### *С прошутто, крем-фрешем и эстрагоном*

Обжарьте 2 крупных филе куриной грудки без костей на небольшом количестве оливкового масла на средне-слабом огне, регулярно переворачивая и смазывая выделяющимися соками. Когда при прокалывании филе ножом или шпажкой в самой толстой части начнет выделяться прозрачный сок, переложите филе в миску. Нарвите 4 тонких ломтика прошутто небольшими кусочками, крупно нарежьте горсть листочков эстрагона. Добавьте в сковороду кусочек сливочного масла, выложите прошутто и эстрагон, вмешайте пару столовых ложек крем-фреша. Верните курицу в сковороду, влейте выделившиеся соки. Подходящим гарниром будет зеленая фасоль. На 2 порции.

### *С томатным соусом и моцареллой*

Нарежьте ломтиками пару зубчиков чеснока, прогрейте в оливковом масле, затем добавьте банку резаных томатов, горсть нарванных листьев базилика, немного соли и перца. Готовьте 6–7 минут. Подрумяньте на небольшом количестве растительного масла 4 филе куриной грудки, переложите в форму для запекания, полейте приготовленным томатным соусом, выложите сверху ломтики моцареллы. Посыпьте тертым пармезаном и запекайте 25 минут при 180 ˚С. На 4 порции.

### *Курица со специями и сладкой курагой*

Подрумяньте 6 куриных бедер на растительном масле в

глубокой сковороде, добавьте очищенную и нарезанную тонкими ломтиками луковицу и пару нарезанных ломтиками зубчиков чеснока. Всыпьте 2 столовые ложки смеси специй рас-эль-ханут. Добавьте горсть кураги, 2 нарезанных помидора и 800 мл куриного бульона. Доведите до кипения, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите примерно час. На 3 порции.

## *Курица с рас-эль-ханут и полбой*

куриные крылышки, полба, рас-эль-ханут, капуста, сливочное масло

Обжарьте **8 куриных крылышек** на **3 столовых ложках растительного масла** в чугунной кастрюле. Когда они начнут подрумяниваться, вмешайте **2 столовые ложки смеси специй рас-эль-ханут**. Всыпьте **200 г полбы**, влейте **400 мл кипящей**

**воды** из чайника. Доведите до кипения, накройте крышкой и поместите в разогретую до 180 °C духовку на 35–40 минут, до полного впитывания жидкости.

Нашинкуйте **4 листа белокочанной капусты**, добавьте их в кастрюлю вместе с **30 г сливочного масла**, перемешайте и слегка прогрейте перед подачей, чтобы капуста стала мягче.

На 2–3 порции. Мягкая крупа. Теплота марокканских специй.

### *Копченая пикша, нежные сливки и грибы*

Нарежьте тонкими ломтиками горсть шампиньонов, поджарьте в сковороде с небольшим количеством сливочного масла до мягкости и легкого подрумянивания. Вмешайте 400-граммовую банку белой фасоли (предварительно жидкость слейте и промойте фасоль) и прогрейте все вместе, время от времени помешивая. Выложите пару кусков филе копченой пикши, примерно по 200 г каждый, в отдельную сковороду с 400 мл жирных сливок. Добавьте пару лавровых листиков и 6 горошин черного перца. Прогрейте на слабом огне около 12 минут, до мягкости рыбы. Переложите рыбу на тарелки. Полейте сливками от ее тушения через сито смесь фасоли и грибов, слегка прогрейте (можно добавить, если есть, горсть рубленой петрушки) и дополните рыбу сливочной смесью.

### *Копченая сельдь с лимской фасолью и сливками*

Выложите в сковороду пару филе копченой сельди, залейте жирными сливками, чтобы рыба была полностью покрыта, добавьте 6 горошин черного перца и лавровый лист, доведите до кипения и сразу убавьте огонь до минимального. Дайте сливкам тихо покипеть 10 минут, снимите сковороду с огня. Накройте крышкой и оставьте еще на 10 минут, чтобы сливки настоялись. Выложите в дуршлаг содержимое 400-граммовой банки консервированной лимской фасоли (другие названия: фасоль лима, масляная фасоль; можно заменить консервированной белой фасолью. – *Прим. переводчика*) и промойте под проточной водой. Разберите рыбу на крупные кусочки, попутно удаляя косточки. Прогрейте фасоль на умеренном огне, залив небольшим количеством сливок. Добавьте кусочки рыбы, посолите и добавьте лимонный сок по вкусу, по желанию для пикантности можете натереть немного хрена.

## *Копченая пикша с чечевицей*

копченая пикша, зеленая чечевица, морковь, лук, овощной бульон, жирные сливки, петрушка, лавровый лист, черный перец горошком

Влейте в сотейник **250 мл жирных сливок**. Удалите кожу с **куска копченой пикши весом около 350 г** и выложите в сотейник со сливками. Добавьте **6 горошин черного перца** и **3 лавровых листа**, доведите до кипения, выключите огонь и накройте крышкой. Рыба будет готовиться в остаточном тепле.

Мелко нарежьте **пару средних морковок** и **луковицу**. Спассеруйте овощи на **крупном кусочке сливочного масла** на среднем огне в течение 5 минут, затем добавьте **150 г зеленой чечевицы** и **400 мл овощного бульона**. Доведите до кипения, убавьте огонь до слабого. Готовьте 20 минут, пока чечевица почти

полностью не размягчится, затем вмешайте сливки, в которых готовилась рыба. Продолжайте готовить, пока жидкость не выпарится настолько, что перестанет покрывать слой чечевицы.

Добавьте **щедрую горсть рубленой петрушки**, слегка посолите и поперчите. Разложите в 2 тарелки, выложив рыбу поверх чечевицы.

На 2 порции. Приятное сочетание копченой рыбы и сливок.

### *На заметку*

Целая копченая скумбрия более влажная и нежная, чем филе, но вы можете использовать то, что есть под рукой. Мне нравятся крупные кусочки рыбы, которые я прогреваю в сливках, стараясь мешать как можно меньше и осторожнее, чтобы их не повредить.

### *Варианты*

• В рецепте на следующей странице вместо зеленой фасоли можно использовать слегка потушенные брусочки кабачка.

• Сливки можно ароматизировать иначе – несколькими веточками тимьяна или одной-двумя столовыми ложками рубленого укропа, эстрагона или кервеля. Отличная добавка – горчица, особенно зернистая. Неплохо также добавить немного лимона.

### *Паста с копченой скумбрией и шпинатом*

Приготовьте скумбрию в сливках, как в рецепте на следующей странице. Отварите достаточное на двоих количество папарделле в подсоленной воде, слейте воду. Промойте 4 горсти шпината и, не стряхивая воду, выложите в сотейник с крышкой. Дайте листьям слегка пропариться под крышкой, чтобы они увяли, затем переложите в дуршлаг и промойте под холодной водой. Выжмите руками и выложите шпинат в пасту вместе с кусочками рыбы. Полейте ароматизированными сливками.

### *Бейгл со сливочной копченой рыбой*

Разберите филе копченой скумбрии на кусочки, слегка разомните их вилкой и смешайте с небольшим количеством

зернистой горчицы, черного перца и жирных сливок. Выложите смесь на разрезанный пополам бейгл, по желанию дополнив ломтиками огурца.

## *Копченая скумбрия с зеленой фасолью*

копченая скумбрия, зеленая фасоль, жирные сливки, лавровый лист, петрушка

Влейте **450 мл жирных сливок** в кастрюлю, добавьте крупномолотый черный перец и **пару лавровых листиков**. Поместите на средний огонь. Когда сливки почти закипят, разберите **350 г копченой скумбрии** на крупные кусочки и положите в сливки. Варите пару минут, затем снимите с огня. За это время сливки успеют пропитаться копченым вкусом рыбы.

Удалите кончики стручков у **250 г зеленой фасоли** и

бланшируйте их в соленой воде. Слейте воду, смешайте со сливками и рыбой. Слегка прогрейте все вместе, посолите по вкусу и подавайте, посыпав **небольшим количеством рубленой петрушки**.

На 2 порции. Один из множества способов приготовить копченую скумбрию.

### *Несколько замечаний*

В основе своей это скрэмбл в испанском стиле, к которому вы, возможно, захотите добавить креветки, бекон или ветчину или нарезанные готовые листовые овощи, например шпинат или молодую капусту.

Перед добавлением пряной пасты можете обжарить в сковороде нарезанные ломтиками или четвертинками шампиньоны, а также другие ингредиенты, такие как кровяная колбаса (морсилья), сладкий перец, чоризо или кусочки филе кальмара. Этот рецепт представляет собой неисчерпаемый источник для творчества.

### *Скрэмбл с креветками и спаржей*

Разогрейте в сковороде сливочное масло, выложите немного нарезанной стружкой спаржи (я использую овощечистку), дайте размягчиться в течение минуты, затем бросьте горсть очищенных креветок. Когда они прогреются, вмешайте яйца. Если под рукой есть несколько листочков эстрагона, они будут очень к месту.

### *Скрэмбл с сальсой*

Обжарьте на сливочном масле мелко нарезанный помидор, немного мелко нарубленного перца чили и нарезанного зеленого лука, затем вмешайте половину нарезанного авокадо, лимонный сок по вкусу и немного кинзы. Половину смеси выложите на тарелку, остальное смешайте с яйцами и приготовьте скрэмбл. Подавайте, выложив скрэмбл поверх сальсы.

### *Скрэмбл с беконом*

Обжарьте на сливочном масле нарезанный бекон, добавьте

горсть крутонов и обжарьте до хруста. Влейте взболтанные яйца, добавьте горсть рубленой петрушки и приготовьте скрэмбл, как описано на следующей странице.

### *Скрэмбл со шпинатом и пармезаном*

Пропарьте пару больших горстей шпината, крупно нарежьте, смешайте в сковороде с нагретым сливочным маслом со взболтанными яйцами, молотым черным перцем и парой столовых ложек тертого пармезана или грана падано. Помешивая, приготовьте скрэмбл.

### *Пряный скрэмбл*

яйца, порошок карри, кумин, сушеный перец чили,

помидор, зеленый лук, кинза

В кухонном комбайне измельчите **крупный помидор** вместе с **чайной ложкой с горкой порошка карри**, **чайной ложкой семян кумина** и **чайной ложкой хлопьев сушеного перца чили**. Получившуюся пасту выложите в сковороду с **небольшим количеством сливочного масла** и обжарьте на среднем огне в течение 4 или 5 минут, регулярно помешивая. Нарежьте тонкими ломтиками **2 побега зеленого лука**, добавьте их к пряной пасте. Разбейте прямо в сковороду **5 яиц** и быстро перемешайте с томатной пастой, добавив **немного кинзы**. Это блюдо готовится очень быстро, так что соберите всех за столом, прежде чем начинать его делать. Скрэмбл едят сразу после приготовления. На 2 порции.

### *Паста с горгонзолой и оливковым маслом*

Отварите любую пасту в большом количестве хорошо посоленной воды. Прогрейте выдержанную горгонзолу в маленькой миске, стоящей в посуде с горячей водой, вмешайте немного сливок и оливкового масла. Слейте с пасты воду, перемешайте с сырным соусом.

### *Паста с кабачками и лимоном*

Нарежьте кубиками пару средних кабачков, поджарьте их на сливочном масле в сковороде до мягкости и золотистого цвета. Мелко нарубите 2 крупных зубчика чеснока и поджарьте их вместе с кабачками. Добавьте горсть рубленых листьев мяты, немного тертой лимонной цедры и еще немного сливочного масла. Отварите мелкую пасту, например пенне или ригатони, в достаточном на 2 порции количестве в соленой воде, слейте воду и смешайте пасту с кабачковым соусом.

### *Паста с томатным соусом с базиликом*

базилик, помидоры, паста, оливковое масло

Отварите **150 г ракушек или другой пасты** в большом количестве подсоленной воды до состояния аль денте. Сделайте соус, измельчив в кухонном комбайне **150 мл оливкового масла, 20 г листьев базилика, помидор «бычье сердце»** и немного соли и перца, пока не получится крупнозернистая смесь. Слейте воду с пасты, переложите ее обратно в кастрюлю, влейте томатный соус и перемешайте.

На 2 порции. Горячая паста с холодным ароматным соусом.

## *Несколько замечаний*

• Из мокрого картофеля получится жидковатое пюре. Если хотите, чтобы оно было сухим и воздушным, лучше отварите картофель в мундире на пару.

• Для особой легкости пюре взбейте его сразу после того, как размяли картофель, деревянной ложкой или миксером.

• Колканнон – ирландское блюдо, которое обычно подают не жареным, с капустой кале, картофелем и молоком в качестве основных ингредиентов. Блюдо дополняют вареной ветчиной (можно использовать остатки запеченного окорока) – ее разбирают на волокна и смешивают с пюре, как в рецепте на следующей странице.

• Вместо молока можно взять крем-фреш или добавить горсть тертого сыра.

• По желанию можете поджарить смесь на сковороде со сливочным маслом или подрумянить в духовке, но тогда это уже будет не колканнон, а другое блюдо.

### *Пюре с сыром и луком-пореем*

В рецепте колканнона со следующей страницы замените зеленый лук луком-пореем. Вместо ветчины вмешайте кубики таледжо, камамбера или другого мягкого сыра, дав ему расплавиться в горячем картофеле. На 350 г готового картофеля потребуется около 100 г сыра.

### *Рамблдитампс – на вкус так же здорово, как и на слух*

Обжарьте нарезанную ломтиками луковицу на небольшом количестве растительного масла до мягкости, насыщенного золотистого цвета и блеска. На это потребуется не менее 20 минут, если не больше. Вмешайте лук в картофельное пюре вместе с нашинкованной и потушенной до мягкости белокочанной капустой. Переложите в форму и слегка подрумяньте в духовке.

### *Котлетки «баббл»*

Из колканнона со следующей страницы сформуйте небольшие котлетки. Слегка обваляйте их в муке, затем поджарьте на смеси сливочного и растительного масла до хрустящей корочки снизу. Аккуратно переверните и поджарьте с обратной стороны. Подавайте сами по себе или дополните яичницей-глазуньей, выложив ее сверху.

## *Колканнон с капустой кале и окороком*

окорок, капуста кале, картофель, лук-порей, молоко

Очистите **500 г крупного крахмалистого картофеля**, нарежьте средними кусочками и отварите в кипящей воде. Нарежьте ломтиками **250 г лука-порея** и обжарьте на **сливочном масле** до мягкости, но без изменения цвета. Отварите на пару **две горсти капусты кале**, отожмите жидкость. Когда картофель станет мягким, слейте воду, пюрируйте с помощью толкушки и взбейте деревянной ложкой до пышности. Вмешайте **около 150 мл горячего молока** и **кусочек сливочного масла**.

Нарвите волокнами **около 250 г готового запеченного окорока**, нарежьте кале и вмешайте в картофельное пюре вместе с пореем. Посолите, поперчите и подавайте.

На 3–4 порции. Простая еда в лучшем своем виде.

***Скумбрия с булгуром и томатным соусом***

скумбрия, булгур, помидоры, овощной бульон, красный винный уксус

Доведите до кипения **400 мл овощного бульона**, залейте им **150 г булгура** и оставьте на 15 минут, чтобы большая часть жидкости впиталась в крупу.

Разрежьте пополам **8 средних помидоров** и запеките их в духовке под грилем до мягкости и темных подпалин на кожице. Удалите кожицу, выложите помидоры в миску, влейте **столовую ложку красного винного уксуса**, поперчите. Раздавите помидоры вилкой, чтобы получился грубый по текстуре соус. Храните в тепле до подачи.

Смажьте **4 филе скумбрии растительным маслом**, посолите, поперчите и готовьте на гриле или в духовке под грилем в течение нескольких минут кожей вниз, пока рыба не станет плотной, а ее мякоть не начнет распадаться на хлопья. Обычно я еще переворачиваю филе кожей вверх и слегка подрумяниваю для легкого хруста. Выложите булгур на 2 тарелки, сверху положите филе скумбрии, на него – соус из запеченных помидоров.

На 2 порции. Скромная крупа и взрыв вкуса от томатного соуса.

### *Несколько замечаний*

• Можете так же приготовить любую рыбу на свой вкус.

• Для классического варианта можете очистить картофель перед варкой, затем пюрировать до однородности.

• Вместо лука-порея используйте шпинат: приготовьте его, слейте жидкость и хорошо отожмите.

• Добавьте горсть каперсов.

• Для подачи приготовьте голландский соус.

### *Копченая сельдь, кабачки и укроп*

К основной картофельной массе из рецепта на следующей странице добавьте приготовленную и разобранную на крупные кусочки копченую сельдь, а также немного кабачка, нарезанного соломкой и слегка обжаренного со сливочным маслом и укропом. Перемешайте, сформуйте котлетки и обжарьте.

### *Котлеты из копченой пикши и лука-порея*

копченая пикша, лук-порей, картофель, молоко, лавровый лист, черный перец горошком

Очистите **400 г картофеля крахмалистого сорта**, нарежьте крупными кусочками. Отварите в подсоленной воде в течение 10–15 минут, до мягкости. Слейте воду, пюрируйте с помощью толкушки или вилки, сохраняя грубоватую текстуру. Тонко нарежьте **400 г лука-порея**, спассеруйте на среднем огне на **небольшом количестве сливочного масла** до полной мягкости.

Соедините в кастрюле **300 г копченой пикши, 250 мл молока, лавровый лист** и **6 горошин черного перца**. Доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 10 минут (этого времени достаточно, чтобы рыба приготовилась). Достаньте рыбу из молока, удалите и выбросьте кожу, мякоть разберите на крупные хлопья. Смешайте рыбу с картофелем и половиной порея. Сформуйте 6 котлет и поджарьте их на **небольшом количестве сливочного и растительного масла** до

хрустящей румяной корочки. Подавайте с оставшимся пореем.

На 6 котлет, 3 порции. Современная текстурная версия классических фишкейков.

***Лингвине с креветками и укропом***

мелкие креветки, лингвине, укроп, чеснок, вермут, лимон

Доведите до кипения воду в большой кастрюле, хорошо ее посолите и выложите **200 г лингвине**. Варите в соответствии с инструкцией на упаковке, около 8 минут.

Очистите и измельчите **2 средних зубчика чеснока**. В небольшой сковороде разогрейте **5 столовых ложек растительного масла**, выложите чеснок и быстро обжарьте его до мягкости, затем добавьте **200 г очищенных мелких креветок**, а также **большую горсть рубленого укропа**. Посолите, поперчите, добавьте **тертую цедру и сок лимона** по вкусу. Влейте **столовую ложку вермута** (например, Noilly Prat). Доведите до кипения и снимите с огня.

Слейте воду с пасты, добавьте креветки в соусе и аккуратно перемешайте.

На 2 порции. Легкий обед, летние вкусы, приятное сочетание маленьких креветок и укропа.

### *Несколько замечаний*

• Выбирайте любые доступные вам овощи – главное, чтобы они были свежими. Например, можно использовать нарезанную короткими брусочками зеленую фасоль или не слишком тонко нашинкованную молодую капусту.

• Чтобы сделать суп более сытным, можете добавить в него наломанные короткими кусочками спагетти или любую мелкую пасту – в форме звездочек, рисинок и т. п. В рецепте приведен вариант традиционного минестроне, и в нем нет каких-то четких правил. Например, вы можете добавить в суп нарезанную кусочками панчетту, приготовив ее вместе с репчатым луком и пореем, или приготовить его с добавлением помидоров.

### *Суп-крем из цветной капусты с мидиями*

Промойте и тщательно осмотрите 800 г мидий, удаляя все открытые, которые не закрываются, если слегка постучать ими о край кухонной раковины, а также те, чьи раковины сломаны. Выложите мидии в кастрюлю с 6 горошинами черного перца, парой лавровых листов и 200 мл воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и пропаривайте пару минут, пока раковины не раскроются. Выбросьте все, которые остались закрытыми.

Достаньте мидии из кастрюли, сохранив жидкость, в которой они готовились, извлеките их из раковин и выложите в миску.

Разберите крупную головку цветной капусты на большие соцветия и отварите в жидкости от варки мидий в течение 10–15 минут, до мягкости, затем слейте жидкость, сохранив ее. Обжарьте в сковороде 2 столовые ложки дробленого фундука до золотистого цвета.

Измельчите в кухонном комбайне цветную капусту, влив сохраненную жидкость, до однородности. Вмешайте 225 мл жирных сливок, проверьте, хватает ли приправ, по желанию прогрейте (скорее всего, это не потребуется). При подаче добавьте в миски с супом мидии, немного рубленой петрушки и обжаренные орехи. На 3–4 порции.

## *Быстрый (очень) зеленый минестроне*

бобы, молодой лук-порей, зеленый лук, кабачки, белая фасоль, зеленый горошек, овощной бульон, шнитт-лук, петрушка, пармезан

Извлеките из стручков **200 г бобов**, отварите их в слегка подсоленной воде, слейте воду и промойте под холодной водой. Если это не самые молодые, нежные бобы, дополнительно очистите их от светлой оболочки.

Нарежьте толстыми ломтиками **200 г лука-порея** (я обычно режу по диагонали), тонко нарежьте **2 побега зеленого лука**. Выложите оба вида лука в сотейник с **2 столовыми ложками оливкового масла** и готовьте на слабом огне, накрыв кругом, вырезанным из пергамента, – так лук будет пропариваться, а не жариться. Готовая луковая смесь должна быть мягкой, но без изменения цвета. Нарежьте небольшими ломтиками **200 г кабачка**.

Когда лук размягчится, но останется изумрудно-зеленым, удалите пергамент, добавьте кабачки, **2 банки по 200 г белой фасоли** (предварительно промыв), **200 г зеленого горошка**. Влейте **литр овощного бульона**, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого. Добавьте бобы и **10 г шнитт-лука**, нарезанного короткими кусочками. Крупно нарубите **горсть петрушки** и вмешайте в суп. Приправьте. Подавайте суп на стол с миской **тертого пармезана**, чтобы каждый мог добавить его по желанию и вкусу. На 4–6 порций.

### *С печеным чесноком и миндалем*

Выжмите мягкую мякоть из запеченной головки чеснока, смешайте до однородности с несколькими столовыми ложками оливкового масла. Обваляйте куриное филе в этом соусе и готовьте несколько минут в сковороде с антипригарным покрытием. Когда курица будет почти готова, вмешайте горсть целого очищенного соленого миндаля.

### *Что-то вроде сатея*

Сделайте не слишком густой соус из арахисовой пасты с кусочками орехов, белого винного уксуса, хлопьев сушеного перца чили и небольшого количества зернистой горчицы. Обваляйте в нем куриное филе и готовьте несколько минут в сковороде с антипригарным покрытием на оливковом масле.

## *Гужон из курицы с паприкой и горчицей*

куриное филе, копченая паприка, дижонская горчица, панировочные сухари

Смешайте **3 столовые ложки с горкой дижонской горчицы** с **2 чайными ложками острой копченой паприки** и небольшим количеством соли и черного перца. Приправьте **400 г куриного филе**. Насыпьте в тарелку **25 г панко или других хрустящих панировочных сухарей**. Сначала обваляйте куриные филе в горчице с паприкой, затем в сухарях. Обжарьте с обеих сторон на **подсолнечном масле** до хрустящей корочки, затем обсушите на бумажных полотенцах. Подавайте с майонезом и дольками лайма.

На 2 порции. Хрустящая курочка с ароматом дымка.

***Морковь с хариссой***

молодая морковь, харисса, чеснок, яйцо, белый винный уксус, дижонская горчица

Удалите ботву у **650 г молодой весенней моркови**, затем

целиком бланшируйте в большом количестве кипящей, слегка подсоленной воды до мягкости. Очистите и пропустите через пресс или разотрите в ступке пестиком **2 зубчика чеснока**. Смешайте с **яичным желтком, 4 столовыми ложками оливкового масла, 1 столовой ложкой белого винного уксуса, 1 столовой ложкой дижонской горчицы** и **1–2 столовыми ложками пасты харисса**.

Слейте с моркови воду, выложите на блюдо для подачи. Полейте приготовленной заправкой, пока морковь еще горячая, и подавайте с отварным коричневым рисом.

На 4 порции. Сладость моркови. Баланс специй.

***Воскресный ужин в одной посуде***

куриные бедра, картофель, белые панировочные сухари, жирные сливки, молоко, сливочное масло, тимьян, шалфей, овощной или куриный бульон

Для этого блюда понадобится большая, широкая кастрюля или сотейник. Разогрейте в кастрюле **немного растительного масла** и подрумяньте **4 куриных бедрышка** на средне-сильном огне. Переложите в миску. Нарежьте крупными кусками **400 г картофеля** и подрумяньте его в той же кастрюле, добавив при необходимости **больше масла**. Верните курицу в кастрюлю, влейте **400 мл горячего овощного или куриного бульона**. Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте около 20 минут.

Переложите курицу и картофель в миску. Влейте в кастрюлю **300 мл молока** и **100 мл жирных сливок**. Прогрейте, отскребая приставшие ко дну кусочки, которые придадут глубину вкуса соусу. Всыпьте **150 г белых панировочных сухарей**, добавьте **2 столовые ложки лимонного (или обычного) тимьяна** и **столовую ложку рубленых листочков шалфея**. Посолите, поперчите, добавьте **40 г сливочного масла** и вымешайте венчиком до образования однородного хлебного соуса. Выложите в соус курицу с картофелем, прогрейте все вместе и подавайте.

На 2 порции. Воскресный ужин в одной посуде. Для любителей хлебного соуса.

## *Баклажан с орзо и базиликом*

Очистите и нарежьте мелкими кубиками большой баклажан, обжарьте на оливковом масле до мягкости и светло-золотистого цвета. Добавьте измельченный зубчик чеснока, жарьте еще минуту или около того, затем добавьте рубленый базилик, немного лимонного сока и соли. Приготовьте 150 г орзо, как описано на следующей странице, смешайте с баклажаном. Перед подачей вмешайте горсть тертого пармезана.

## *Паста с запеченной свининой*

Добавьте к сокам, выделившимся при запекании свинины одним куском, отварную пасту орзо (воду слейте). Аккуратно перемешайте и подавайте как гарнир к мясу. Паста впитает все вкуснейшие соки со дна формы.

## *Идеальный гарнир*

Доведите до кипения небольшое количество качественного покупного или домашнего куриного бульона. Добавьте готовую

пасту орзо, морскую соль и лимонный сок, а также горсть рубленой свежей мяты. Для меня это идеальный гарнир практически ко всему.

## *Молодая репа с грибами и орзо*

репа, паста орзо, шампиньоны, лук-шалот, руккола

Отварите **100 г пасты орзо** в большом количестве подсоленной воды в течение примерно 9 минут, до мягкости. Очистите **большую удлиненную луковицу шалота или маленькую репчатую луковицу** и нарежьте тонкими перьями. Обжарьте лук на **небольшом количестве сливочного или растительного масла** до золотистого цвета. Переложите в миску.

Нарежьте тонкими кружочками (толщиной примерно с монету) **200 г молодой репы**. Нарежьте тонкими ломтиками

**100 г мелких белых или коричневых шампиньонов**. Обжарьте репу и грибы на **сливочном масле** до золотистой корочки. Верните в сковороду жареный лук, добавьте **2 горсти рукколы**.

Слейте воду с готовой пасты и перемешайте ее с содержимым сковороды.

На 2 порции. Просто, экономно и вкусно.

## *Гарниры*

• Горсть хрустящих листьев салата-латука.

• Отварная зеленая фасоль, смешанная с рубленой петрушкой.

• Картофельное пюре с большим количеством растопленного сливочного масла.

## *Хек с петрушкой и сливками*

Поджарьте филе хека на сливочном масле до румяной корочки снизу, затем переверните и поджарьте с другой стороны. Влейте в сковороду маленький стаканчик сухого белого вина, добавьте побольше рубленой петрушки, затем влейте жирные сливки. Встряхивая сковороду, готовьте, пока не получите неоднородный импровизированный соус.

## *Розовая рыба с пикантным соусом*

Замените треску в рецепте со следующей страницы лососем. Готовьте, как описано в рецепте, но вместо эстрагона и каперсов добавьте столовую ложку консервированного зеленого перца горошком и совсем немного очень мелко нарубленного розмарина.

## *Аромат кардамона, роскошь сливок*

Доведите до кипения 300 мл жирных сливок, добавьте примерно 10 слегка раздробленных коробочек кардамона, снимите с огня и оставьте настаиваться. Обжарьте филе морского петуха на сковороде с антипригарным покрытием на сливочном масле, полейте настоявшимися сливками через сито, чтобы отделить кардамон. Посолите, поперчите, посыпьте листочками

кинзы. Подавайте с отварным рисом.

## *Треска с лимоном, эстрагоном и крем-фрешем*

треска, лимоны, эстрагон, крем-фреш, каперсы, лавровый лист, сливочное масло, черный перец горошком

Положите **350 г филе трески**, вырезанного из толстой части тушки, в большой сотейник с **соком 2 лимонов** и **40 г сливочного масла**. Нарежьте **половину небольшого пучка эстрагона** и добавьте в кастрюлю вместе с **лавровым листом** и **6 горошинами черного перца**. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите около 10 минут, до готовности рыбы. Переложите рыбу на тарелку и держите в тепле.

Нарежьте оставшуюся **половину пучка эстрагона** и

выложите в сотейник. Добавьте **чайную ложку каперсов** и **3 столовые ложки крем-фреша**. При смешивании крем-фреша с лимонным соком он станет слегка зернистым, но это не страшно. Разберите рыбу на крупные хлопья и полейте приготовленным соусом.

На 2 порции. Мягкая белая рыба со сливочно-цитрусовым соусом.

## *Баклажан с нутом*

баклажан, нут, розмарин, чеснок

Нарежьте **крупный баклажан** толстыми кружочками, выложите их в один слой на сковороду-гриль или противень. Смажьте **оливковым маслом**, посыпьте **столовой ложкой рубленых листочков розмарина**, солью, молотым черным перцем и **2 измельченными зубчиками чеснока**. Готовьте под верхним грилем в духовке, добавив больше масла, если требуется, около 10 минут, до золотистого цвета и мягкости баклажана. Переверните каждый кружочек и дайте слегка подрумяниться с другой стороны.

Слейте жидкость из **400-граммовой банки нута**. Прогрейте половину в маленькой кастрюльке на **небольшом количестве оливкового масла**, добавив соль и перец. Измельчите в блендере или кухонном комбайне с половиной печеного баклажана до состояния однородного мягкого пюре. Обжарьте оставшийся нут несколько минут на **оливковом масле** в сковороде, затем добавьте целым в нутово-баклажанное пюре. Скорректируйте приправы и подавайте пюре вместе с теплым печеным баклажаном, Не забудьте про свежий хлеб с кунжутом.

На 2 порции. Интересное по текстуре блюдо.

## *Несколько замечаний*

• Покупной порошок карри может быть разным по остроте и вкусу, так что используйте проверенный качественный вариант, а если есть возможность – сделайте его сами.

• Если хотите сделать соус сливочным, вмешайте в него перед подачей пару столовых ложек натурального йогурта. Как только добавили йогурт, сразу снимайте соус с огня, иначе он свернется.

## *Варианты*

• Вместо грибов можете использовать сыр панир или баклажан.

• Приготовьте более сложную версию блюда – это потребует времени, но оно того стоит. Медленно спассеруйте рубленый шалот и тертый имбирь до мягкости, затем добавьте грибы. Влейте дополнительно воду или еще одну банку резаных томатов, готовьте медленно для более нежной, тающей во рту текстуры.

Добавьте зелень, например кинзу и мяту, в конце, чтобы сделать вкус блюда ярче.

## *Пряные грибы на лепешке наан*

шампиньоны, порошок карри, наан, резаные томаты, зеленый лук, перец чили, йогурт, мята

В сотейнике на среднем огне разогрейте **несколько столовых ложек растительного масла** или **смеси растительного и сливочного масла**. Добавьте **3 нарезанных побега зеленого лука** и нарезанный тонкими ломтиками **перец чили**. Готовьте до мягкости лука, затем нарежьте половинками или четвертинками, в зависимости от размера, **200 г коричневых шампиньонов** и выложите их в сотейник. Когда грибы начнут подрумяниваться, вмешайте **столовую ложку порошка карри**.

Слегка обжарьте, затем влейте **400 г консервированных резаных томатов**. Хорошо приправьте и тушите около 20 минут, время от времени помешивая, чтобы смесь не подгорела. Подавайте на подогретых **лепешках наан** (можно заменить на питу. – *Прим. переводчика*), дополнив по желанию **натуральным йогуртом** и **рубленой мятой**.

На 2 порции. Питательность теплых лепешек. Приятное тепло специй.

***Креветки чили с арбузом***

крупные креветки, арбуз, хлопья сушеного перца чили, рыбный соус, лайм, сахар, мука, мята, кинза

Смешайте в миске **50 г пшеничной муки** с **чайной ложкой**

**хлопьев сушеного перца чили** и небольшим количеством свежемолотого черного перца. Влейте **4 столовые ложки тайского или вьетнамского рыбного соуса**, добавьте **щепотку сахара**, не больше, затем выложите **400 г крупных сырых креветок** (лучше всего свежих, но можно и размороженных) и оставьте на 15 минут мариноваться.

Разогрейте **немного растительного масла** в сковороде или воке, выложите креветки и обжарьте, помешивая, в течение нескольких минут, до хрустящей корочки. Переложите на тарелки и подавайте с салатом.

Для салата очистите **крупную дольку арбуза**, удалив по возможности все семена. Нарежьте мякоть крупными кусочками, перемешайте с **соком лайма**, **горстью нарезанных листочков мяты и кинзы**.

На 2 порции. Креветки, которые так и просятся в рот. Свежесть арбуза.

### *На заметку*

В ризотто важен не только вкус, но и текстура. Идеальное ризотто влажное, неплотное. Оно должно медленно стекать с деревянной ложки, но не литься. Кремовой консистенции можно добиться, готовя правильно подобранный рис в бульоне, – лучше, если это будет рис арборио и домашний куриный бульон. Кроме того, желаемую текстуру можно получить, вмешав деревянной ложкой щедрый кусок сливочного масла в самом конце приготовления. Помните: правильный круглозерный рис, насыщенный качественный бульон и постоянное помешивание – вот ключ к успеху.

### *Запеченная курица с тимьяном и пармезаном*

Иногда, в конце трудного дня, мне нравится просто стоять у плиты и помешивать…

Снимите мясо с запеченной накануне курицы и разберите его на небольшие кусочки, чтобы получились 4 неполные горсти. Приготовьте классическое ризотто из 200 г риса арборио и примерно литра бульона. В конце приготовления вмешайте 2 чайные ложки рубленых листочков тимьяна, кусочки курицы и горсть тертого пармезана. Добавьте кусочек сливочного масла и превратившиеся в желе соки из формы, где запекалась курица, если они остались.

## *Ризотто*

рис арборио, куриный бульон, лук-шалот, панчетта, пармезан

Очистите и мелко нарубите **луковицу шалота**, нарежьте **150 г панчетты** мелкими кубиками. Растопите **крупный кусок сливочного масла** в широком, не слишком глубоком сотейнике, выложите лук и панчетту. Готовьте до мягкости лука, без изменения цвета, регулярно помешивая, чтобы лук не подрумянивался. Всыпьте **300 г риса арборио**, помешивая, чтобы все рисинки были покрыты маслом и жиром, вытопившимся из панчетты, затем вливайте **600–700 мл горячего куриного бульона**, по половнику за раз, помешивая практически постоянно. Рису требуется примерно 20 минут, чтобы дойти до готовности. Консистенция ризотто должна быть густой и

кремовой.

Когда рис будет готов, посолите его (возможно, соль не понадобится вовсе, так как панчетта соленая), добавьте **3 столовые ложки с горкой тертого пармезана** и немного свежемолотого черного перца. Разложите по тарелкам и подавайте. На 4 порции.

## *Рис с печеными овощами*

красный лук, баклажан, лимон, орегано, чеснок, мята, рис басмати

Нарежьте тонкими ломтиками **среднюю красную луковицу** и выложите на противень в один слой. Нарежьте **баклажан** толстыми кружочками, выложите поверх лука. Полейте **выжатым из лимона соком**, воткните **4 или 5 очищенных зубчиков чеснока**. Полейте **4 столовыми ложками оливкового масла**. Посыпьте **сушеным орегано** и запекайте 25 минут при 180 °С.

Отварите **200 г риса басмати** в **400 мл воды**. Слейте оставшуюся воду, добавьте **3 столовые ложки рубленой мяты** и вмешайте печеные баклажан и лук.

На 3 порции. Домашнее ароматное блюдо, прелесть печеных овощей.

## *Анчоусы, оливки и крутоны с базиликом. Летний салат*

Измельчите в кухонном комбайне пару крупных горстей листьев базилика с 4 столовыми ложками оливкового масла, затем прогрейте смесь в сковороде. Добавьте нарванную на небольшие кусочки чиабатту или багет, прогрейте, чтобы хлеб впитал базиликовое масло и стал хрустящим. Смешайте крутоны с салатом из маринованных анчоусов, маслин, красных и желтых помидоров черри, моцареллы и мини-латука, слегка заправленным оливковым маслом.

## *Банка анчоусов, несколько идей*

Баночка филе анчоусов в масле дает бесконечное разнообразие вариантов использования (лично мне нравится их есть прямо из банки).

• Разомните обсушенное филе анчоусов со сливочным маслом – у вас получится быстрая заправка для приготовленных на гриле натуральных котлет из баранины.

• Используйте анчоусы как начинку для пышной мягкой булочки, дополнив кружочками спелого помидора.

• Выскребите сердцевину из печеных картофелин, мелко нарежьте анчоусы и смешайте с извлеченной мякотью вместе со сливочным маслом и свежемолотым перцем. Затем наполните этой смесью полости в картофеле и верните ненадолго в духовку.

• Нарежьте обсушенные филе анчоусов, смешайте их со сливочным маслом и черным перцем, намажьте анчоусным маслом баранью ногу и запекайте как обычно.

## *Пенне с анчоусами и хлебными крошками*

маринованные анчоусы, мелкие пенне, сливочное масло, белые хлебные крошки, перец чили, лимон, петрушка

Отварите **150 г мелких пенне (перьев)** в кипящей воде, слейте воду.

В большой скороде с антипригарным покрытием на **небольшом количестве растительного масла** обжарьте до золотистого цвета **пару горстей сухих крошек белого хлеба**, переложите в миску. Выложите в ту же сковороду **50 г**

**сливочного масла** и мелко нарубленный **красный перец чили**, а через 30 секунд влейте **сок половины лимона**, добавьте **100 г филе маринованных анчоусов, большую горсть крупно нарубленной петрушки**, жареные хлебные крошки и пасту. Быстро перемешайте и сразу подавайте.

На 2 порции. Мягкое, пикантное, хрустящее и острое блюдо одновременно.

## *Сэндвич с копченым лососем*

Не слишком плотный ржаной хлеб, поджаренный в тостере и смазанный майонезом, на который выложены толстые ломтики копченого лосося, посыпанные хрустящим жареным копченым беконом плюс немного хрустящего латука. Если вмешать в майонез горсть рубленого укропа, вкус будет еще лучше.

## *Скрэмбл с копченым лососем*

Нарежьте филе лосося полосками, затем вмешайте в свежеприготовленный скрэмбл и посыпьте свежемолотым черным перцем. Это настоящая классика.

Более интересный вариант – дополнительно вмешайте в яичницу несколько консервированных горошин зеленого перца и рубленый шнитт-лук или несколько мелко нарезанных помидоров черри, так что в результате блюдо приобретет дополнительную текстуру.

## *Макароны с копченым лососем и зеленым перцем*

копченый лосось, макароны, консервированный зеленый перец горошком, сливочное масло

Отварите **150 г макарон** в большом количестве подсоленной воды. Нарежьте полосками **100 г копченого лосося**. Растопите в маленькой сковороде **50 г сливочного масла** и добавьте **2 чайные ложки промытого консервированного зеленого перца горошком**. Слейте с пасты воду через дуршлаг, выложите обратно в кастрюлю, добавьте масло с зеленым перцем и полоски лосося. Сразу подавайте.

На 2 порции. Легкий ланч. Нежный, деликатный и слегка пикантный вкус.

***Копченая сельдь «Бенедикт»***

филе копченой сельди, яичные желтки, сливочное масло, шпинат, английские маффины, лимон

Поставьте чайник. Выложите **500 г филе копченой сельди** в

термостойкую посуду или кастрюлю и залейте кипятком. Оставьте на 10 минут, чтобы в итоге мякоть рыбы легко отделялась от костей. Тщательно удалите все косточки.

Приготовьте голландский соус. Растопите **100 г сливочного масла** в маленькой кастрюльке. Влейте в термостойкую миску **2 яичных желтка**, поместите ее на кастрюлю со слабо кипящей водой (на водяную баню). Постепенно вливайте в желтки масло, медленно взбивая венчиком. Добавьте по вкусу **лимонный сок**, посолите и снимите с огня. Постоянно вымешивайте соус венчиком, иначе он расслоится.

Быстро пропарьте **горсть листьев шпината**. Разрежьте пополам и подпеките на сухой сковороде **4 английских маффина**. Слегка полейте каждый голландским соусом. Разложите на маффины шпинат и филе сельди, полейте оставшимся голландским соусом и поместите на минуту или две под гриль, чтобы получить золотистую корочку сверху, затем сразу подавайте.

На 2 порции. Пересмотренный рецепт старого фаворита для завтрака.

# Простые рагу

Рагу. Медленное приготовление. Объединение подходящих друг к другу вкусов с помощью той или иной жидкости. Насыщенный бульон, вкусный соус. Мясо размягчается час за

часом. Сытно. Целительно. Просто. Да, все это и еще многое. Но мы можем приготовить рагу и в обычный будний вечер, когда время работает против нас, так что термин не столь однозначен.

Мне удается прекрасное рагу, или лучше назвать его фрикасе, из кролика с эстрагоном, и еще одно – с пассерованным до мягкости луком и черной фасолью, да, кроме того не стоит сбрасывать со счетов рагу из баклажанов. Все они обладают характерными для блюд медленного приготовления качествами, но готовятся менее чем за час. Если начистоту, немногие используют в приготовлении рагу дешевые отрубы мяса с костями, для которых данный метод и был придуман, но суть рагу остается неизменной. Глубокие вкусы, ароматная жидкость, нежные мясо и овощи. Чего здесь не осталось, так это долгих часов ожидания.

Согласен, ничто не сравнится с ирландским рагу, которое тушится в духовке несколько часов. Но это вовсе не значит, что нельзя просто обжарить и потушить в кастрюле баранью голяшку с корнеплодами и подать блюдо на стол менее чем за час. Курицу тоже можно приготовить на кости, с тающими во рту овощами, насыщенным бульоном и хрустящей кожей.

Еда, которая готовится в чугунной кастрюле-кассероли, особенно приятна. В основном это зимние блюда, согревающие нашу душу. Мне всегда было обидно, что такая чудесная еда не может войти в книгу, посвященную быстрой готовке, поэтому я долго и основательно поработал над некоторыми рецептами, чтобы привести их к желаемой формуле – то, что можно приготовить, придя домой с работы в будний день, не дольше чем за час или около того. И вот вам результат: баранина со спаржей; сливочное и пикантное куриное фрикасе; кассероль из краснокочанной капусты с сыром с голубой плесенью; шелковистое овощное рагу. Быстрые и согревающие блюда для ужина в холодную погоду.

## *Несколько фаворитов*

### *Баранина с чесноком, паприкой и помидорами*

Мелко нарежьте 2 крупных, сочных зубчика чеснока и разотрите их с 2 столовыми ложками оливкового масла и щедрой щепоткой соли. Добавьте 450 г нарезанной кубиками баранины, обваляйте мясо в маринаде. Очистите и крупно нарежьте среднюю луковицу, обжарьте на среднем огне на растительном масле до мягкости и легкого подрумянивания. Выложите к луку

мясо, подрумяньте, время от времени переворачивая. Влейте 2 банки по 400 г резаных томатов, всыпьте половину чайной ложки копченой паприки. Тушите на слабом огне 25 минут. Перед подачей вмешайте около 120 г листьев молодого шпината и горсть рубленой кинзы, проверьте, хватает ли приправ. Как только шпинат увянет, рагу можно есть. Наиболее подходящим дополнением будут, по всей видимости, толстые ломтики свежего хлеба.

### *Курица с зеленью аниса, сливками и эстрагоновым уксусом*

Нарежьте 4 филе куриной грудки толстыми брусочками, обваляйте их в раскаленном в сковороде сливочном масле, когда они подрумянятся, добавьте листочки с 8 веточек эстрагона, а через минуту влейте 250 мл жирных сливок. Приправьте и оживите вкус блюда 2–3 чайными ложками настоянного на эстрагоне уксуса.

### *Золотистые куриные бедрышки с зеленью и лимонным соком*

Поджарьте 4 куриных бедра с кожей, хорошо приправленные, на большом количестве сливочного масла в сковороде до золотистого цвета и хрустящей корочки. Влейте стакан белого вина (например, полусухого рислинга), деревянной ложкой отскребите со дна приставшие во время жарки кусочки. Дайте вину частично выпариться. В конце добавьте рубленую зелень: петрушку, эстрагон, укроп – выберите не более двух видов зелени. Затем вмешайте лимонный сок и еще сливочного масла, чтобы соус загустел.

### *На заметку*

Хотя это и не самое быстрое в приготовлении блюдо, оно одно из простейших, потому что подготовка минимальна.

### *Кролик со спаржей, пастой, эстрагоном и сливками*

Нарежьте 400 г освобожденного от костей мяса кролика небольшими кусочками. Разогрейте в сковороде 40 г сливочного масла, выложите крольчатину и обжарьте на умеренном огне до

подрумянивания местами. Добавьте пучок спаржи, нарезанной короткими кусочками, и нарезанные листочки небольшого пучка эстрагона. Влейте стакан белого вермута или белого вина и готовьте еще несколько минут, до мягкости спаржи. Отварите около 250 г широкой пасты в соленой воде и слейте воду. Добавьте к кролику немного сливок, проверьте, хватает ли приправ, выложите пасту и аккуратно перемешайте. На 2–3 порции.

### *Тушеный кролик с морковью и орзо*

Для простой, без изысков, трапезы я предпочитаю потушить пару кусков кролика – мясистое бедро или седло – в овощном бульоне с несколькими молодыми морковками, разрезанными вдоль, самым миниатюрным молодым картофелем, какой могу найти, веточкой розмарина и парой веточек тимьяна, лавровым листом и черным перцем горошком. Оставляю все это тушиться настолько долго, насколько возможно (минимум 30–40 минут), затем засыпаю в бульон пару горстей пасты орзо. Через десять минут получается блаженно успокаивающее, почти снотворное блюдо. Проверьте приправы – возможно, нужно будет слегка досолить – и подавайте в неглубокой миске.

### *Кролик медленного приготовления с травами*

кролик, розмарин, тимьян, эстрагон, лук, пшеничное пиво, жирные сливки

Вам понадобится **500 г кролика**, разрубленного на кусочки мясником. Очистите и крупно нарежьте **2 луковицы**, обжарьте на **сливочном масле** до мягкости, прозрачности и легкого подрумянивания. Посолите и поперчите куски кролика со всех сторон. Если сковорода большая, сдвиньте лук к одному ее краю или переложите в миску, если места недостаточно, затем выложите на сковороду куски кролика. Обжаривайте 5 минут, до аппетитной корочки, переворачивая по мере необходимости, затем перемешайте с луком.

Мелко нарубите листочки **2 маленьких веточек розмарина** и добавьте в сковороду вместе с **4 веточками тимьяна, литром пшеничного пива**, солью и перцем по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь до очень слабого, чтобы жидкость едва кипела. Неплотно накройте крышкой и оставьте на плите на пару

часов, до полной мягкости кролика. Точное время тушения зависит от возраста и происхождения кролика; он готов, когда мясо легко отделяется от костей неострым столовым ножом.

По окончании тушения соус в сковороде, возможно, все еще будет жидковатым, так что прибавьте огонь на несколько минут и уварите соус на половину объема (тем не менее это негустой соус, он должен остаться льющимся).

Влейте **100 мл жирных сливок** и вмешайте листья **4 больших веточек эстрагона** (если листья длинные, нарежьте их). Продолжайте тушить 5–10 минут, затем проверьте, хватает ли приправ. На 2 порции.

### *На заметку*

Рецепт можно немного изменить, чтобы он стал бюджетнее. На мой взгляд, сюда просятся шампиньоны. Приготовьте их отдельно на сливочном масле. Переложите готовые грибы к баранине, влив выделившиеся масляно-грибные соки.

### *Баранина с розмарином и крем-фрешем*

Приправьте 450 г нарезанной кубиками баранины, подрумяньте мясо на растительном масле и переложите в миску. Слегка обжарьте крупно нарезанный некопченый бекон. Добавьте измельченный зубчик чеснока, немного рубленого розмарина, влейте овощной бульон. Верните баранину в сковороду, неплотно накройте и потушите до мягкости мяса. Вмешайте в соки от тушения столько сметаны или крем-фреша, чтобы получился негустой, но с насыщенным вкусом соус.

### *Баранина со спаржей*

баранина, спаржа, мелкий лук, белое вино, бульон, крем-фреш, кервель

Растопите **40 г сливочного масла** в чугунной кастрюле-кассероли, выложите **450 г нарезанной кубиками баранины** (возьмите мягкое мясо, например вырезку) и в течение нескольких минут слегка подрумяньте на средне-сильном огне. Не забывайте помешивать, чтобы мясо обжаривалось равномерно. Обжаренную баранину переложите в миску.

Очистите **250 г мелкого репчатого лука или лука-шалота**. Если луковицы не больше, чем очищенный от скорлупы грецкий орех, оставьте их целыми, если крупнее – разрежьте пополам. Выложите в кастрюлю, где жарилась баранина, и слегка подрумяньте, время от времени перемешивая для равномерности обжарки.

Верните баранину и выделившиеся соки обратно в кастрюлю. Посыпьте мясо с луком **2 столовыми ложками пшеничной муки**

и готовьте, помешивая, 1–2 минуты. Прибавьте огонь и влейте **150 мл белого вина**. Уварите жидкость на половину объема, отскребая со дна кастрюли деревянной ложкой приставшие кусочки. Влейте **80 мл горячего бульона** (овощного, из баранины или даже куриного), доведите до кипения, убавьте огонь и тушите, неплотно накрыв крышкой, до мягкости мяса (но оно должно остаться слегка плотным).

Разрежьте **300 г ростков спаржи** на 2–3 кусочка каждый, добавьте их в кастрюлю, посолите и поперчите. Продолжайте готовить около 5 минут, до мягкости спаржи. Вмешайте **200 мл крем-фреша** и **горсть листочков кервеля**. Проверьте, хватает ли приправ, и подавайте.

На 4 порции. Спокойная готовка в весенний день.

### *На заметку*

Для этого блюда я использую крупные ножки кур свободного выгула. Вы можете также взять грудки или голени.

### *Запеченная курица и майонез с зеленью*

Запеките 4 куриных бедра с оливковым маслом, лимоном, тимьяном и несколькими целыми зубчиками чеснока в духовке при 200 °C. Дайте коже красиво подрумяниться и карамелизоваться. Приготовьте майонез с травами – можете сделать майонез сами (2 яичных желтка, немного лимонного сока, 150 мл жидкого арахисового масла, 100 мл оливкового масла) или используйте качественный покупной. Вмешайте маленькую горсть рубленого эстрагона, несколько нарубленных листьев базилика и пару нарубленных перьев шнитт-лука. Снимите куриное мясо с костей, нарвите неровными кусочками, выложите их на листья кресс-салата и хрустящего латука. Ешьте с французским хлебом и майонезом с зеленью. (Можете выдавить мякоть печеного чеснока из шелухи и смешать его с майонезом, по желанию.)

### *Салат из курицы и картофеля*

Отварите в воде или на пару 500 г молодого картофеля – в мундире или очищенным, по желанию. Смешайте 4 столовые ложки крем-фреша, столовую ложку лимонного сока и 2 чайные

ложки дижонской горчицы. Снимите мясо с костей 4 запеченных куриных бедер, приготовленных как в предыдущем рецепте, и аккуратно перемешайте с приготовленной заправкой. Слейте воду с картофеля, разрежьте клубни пополам и смешайте с курицей и заправкой. По желанию можете подать в виде сэндвича внутри багета.

## *Курица со сметаной и корнишонами*

куриные окорочка, сметана, корнишоны, рислинг, шампиньоны, лук-шалот

Выложите **12 мелких луковиц шалота** в миску, залейте кипятком из чайника. Оставьте на 10 минут, чтобы шелуха стала мягкой и их было проще чистить. Посолите и поперчите **2 крупных куриных окорочка**, затем слегка подрумяньте их с

обеих сторон на **небольшом количестве сливочного масла** на умеренном огне. Очистите шалот, добавьте в сковороду с курицей и подрумяньте со всех сторон.

Разрежьте пополам **250 г мелких шампиньонов**, добавьте их к курице и шалоту, слегка обжарьте. Нарежьте толстыми ломтиками **6 корнишонов** и добавьте в сковороду вместе с **500 мл рислинга**. Доведите вино до кипения, варите 3 или 4 минуты, затем убавьте огонь до слабого, чтобы жидкость еле кипела.

Тушите около 20 минут, после чего вмешайте **150 мл сметаны**, не прибавляя огонь. Прогрейте все вместе. Проверьте, хватает ли приправ, и подавайте с картофелем, пастой или рисом.

На 2 порции. Приятный вкус и легкая нота пикантности.

### *На заметку*

Вы можете сделать собственную смесь масала, обжарив и смолов специи по своему вкусу, или используйте покупную смесь, как и покупной порошок карри. Когда у меня есть настроение, я обжариваю семена кумина и кориандра, добавляю сухой перец чили и куркуму. Добавляю кайенский и черный перец, иногда немного молотой гвоздики. Готовя блюда индийской кухни, в конце я обычно приправляю их этой смесью масала, но если на готовку у меня мало времени и я делаю простое карри на ужин, довольствуюсь лишь своим любимым порошком карри.

### *Простой, но вкусный нут*

Добавление нута поднимает карри на новый уровень. Пара банок, чье содержимое вы промыли и обсушили, может быть добавлена в рецепт на следующей странице. Вмешайте нут после того, как добавите помидоры. Или приготовьте и подайте нут отдельно: влейте в сковороду немного растительного масла, обжарьте чайную ложку семян кумина, положите очищенную и мелко нарубленную луковицу. Готовьте до мягкости, затем добавьте немного тертого имбиря, чайную ложку молотого кориандра и щепотку куркумы. Вмешайте банку нута, с которого слита жидкость. В конце всыпьте немного гарам масала, посолите и добавьте по вкусу лимонный сок.

### *Баклажаны в томатном соусе*

Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки растительного масла, выложите мелко нарезанную луковицу, спассеруйте до мягкости, затем вмешайте половину чайной ложки куркумы и половину чайной ложки гарам масала, немного молотого красного перца и пару измельченных зубчиков чеснока. Добавьте 4 крупно нарезанных помидора и 2 красных перчика чили, влейте столько воды, чтобы получился жидкий соус. В сковороде слегка поджарьте баклажаны на растительном масле, как описано в рецепте на следующей странице. Добавьте баклажаны в томатный соус и тушите 20 минут. В конце прибавьте огонь, чтобы уварить соус до густоты, и вмешайте горсть листочков кинзы. Ешьте с рисом.

***Карри из баклажана***

баклажаны, лук, помидоры, чеснок, порошок карри,

гарам масала, имбирь, кинза, йогурт

Очистите **2 средние луковицы** и крупно их нарежьте. Нарежьте **2 средних баклажана** толстыми кружочками. В большой глубокой сковороде поджарьте лук и баклажаны на **6 столовых ложках растительного масла**. Когда овощи станут мягкими, очистите и нарежьте ломтиками **2 зубчика чеснока**, добавьте в сковороду вместе со **столовой ложкой мелко нарубленного свежего имбиря**. Вмешайте **2 столовые ложки не слишком острого порошка карри** и слегка все обжарьте. Нарежьте **700 г помидоров**, добавьте их в сковороду и оставьте тушиться на 25 минут, до загустения соуса.

Посолите, поперчите, всыпьте **столовую ложку гарам масала**. В конце вмешайте **немного свежей кинзы**. Подавайте карри на стол с **натуральным йогуртом** в отдельной посуде. Ешьте с отварным рисом или прогретыми лепешками.

На 4–6 порций. Сытно и на удивление свежо.

***Рагу из черной фасоли и лука***

черная фасоль, панчетта, лук, розмарин, овощной бульон, базилик

Крупно нарежьте **большую луковицу**. Растопите в сотейнике

**большой кусок сливочного масла**, обжарьте лук до мягкости и светло-золотистого цвета. Нарежьте кубиками **около 100 г панчетты**, добавьте к луку и обжаривайте, пока панчетта не станет прозрачной.

Добавьте в сотейник **400-граммовую банку черной фасоли или фасоли «черноглазка», большую веточку розмарина** и **800 мл овощного бульона**, готовьте 15–20 минут. Хорошо посолите и поперчите, добавьте **горсть целых листочков базилика** и подавайте.

На 4 порции. Сладкое, шелковистое, восстанавливающее силы блюдо.

### *Тыква с перцем чили и апельсином*

Очистите 1 кг тыквы, нарежьте крупными кубиками и приготовьте на пару в течение 15 минут, до мягкости при прокалывании ножом. Мелко нарубите не слишком острый красный перчик чили, не удаляя семена. В миске смешайте рубленый перец чили, мелко натертую цедру апельсина, немного соли и перца и 5 столовых ложек панировочных сухарей панко. Обваляйте кусочки тыквы в этой панировке, затем обжарьте на растительном масле в сковороде с антипригарным покрытием. Когда панировка станет золотистой, переложите на тарелки и подавайте. Если под рукой у вас есть немного томатного соуса, он тут не будет лишним. На 4 порции.

*Когда наступает сезон свежих помидоров*

### *Помидоры с артишоками и крутонами с базиликом*

Разогрейте духовку до 180 ˚С. Влейте в блендер 7 столовых ложек оливкового масла. Нарвите 20 г базилика, добавьте к маслу и измельчите в однородное зеленое пюре. Нарежьте крупными кубиками 100 г хлеба с хрустящей корочкой, выложите в форму для запекания, сбрызните базиликовым маслом. Перемешайте хлеб, чтобы он равномерно покрылся маслом, затем запекайте 15 минут до легкого хруста снаружи (внутри крутоны должны оставаться мягкими).

Разрежьте пополам 400 г сочных, идеально спелых помидоров разных цветов и перемешайте со 150 г нарезанных ломтиками маринованных артишоков. Добавьте помидоры и артишоки в форму с крутонами и ешьте, пока крутоны еще горячие. На 2

порции.

***Цикорий с виноградом, медом и горчицей***

цикорий, виноград, мед, зернистая горчица

Обработайте **3 головки салатного цикория** и разрежьте пополам вдоль. Разрежьте пополам **200 г винограда**, удалите косточки. В большой неглубокой сковороде растопите **40 г сливочного масла**, выложите половинки цикория разрезом вниз и жарьте на умеренном огне 3 или 4 минуты, накрыв крышкой, чтобы слегка подрумянить, затем переверните. Добавьте в сковороду виноград и недолго готовьте до его мягкости, затем переложите цикорий и виноград на тарелки для подачи. В ту же сковороду добавьте **1 столовую ложку зернистой горчицы** и **2 столовые ложки меда**, прогревайте около минуты, затем

полейте этим соусом цикорий с виноградом.

На 2 порции. Мягкий, слегка горьковатый салат, сладость меда. Легкий ланч. Отличный гарнир к вяленой ветчине.

### *Несколько замечаний*

• Бараньи голяшки требуют долгого времени тушения, зато минимальной подготовки (поэтому я и включил эти рецепты в свою книгу). Нарезать, перемешать, а всю работу за вас сделает духовка. Выбирайте голяшки поменьше, тогда для приготовления будет достаточно полутора часов. Те, что крупнее, от более взрослых животных, оставьте для выходных. Вовсе не обязательно обжаривать голяшку перед тем, как залить ее бульоном, но так соки при тушении будут более насыщенными и вкусными.

• Используйте зимнюю, крупную морковь, чтобы она не развалилась при долгом тушении.

• Картофельное пюре лучше сделайте неоднородным для более интересной текстуры.

### *Прованская версия*

Вместо бульона используйте легкое вино с фруктовым вкусом. Попробуйте добавить пару веточек розмарина или полоску срезанной с апельсина цедры. Переложите тушеные корнеплоды шумовкой в миску и пюрируйте до однородности, добавив немного соков от тушения.

### *Богатый вкус портвейна*

Используйте половину бульона и половину портвейна. Добавьте мягкий чернослив и маленькую горсть изюма. Подавайте с гарниром из краснокочанной капусты, потушенной под крышкой с семенами кориандра, красным винным уксусом, мелко нарубленным красным перчиком чили и небольшим количеством овощного бульона.

### *Баранья голяшка с мятыми корнеплодами*

бараньи голяшки, морковь, пастернак, бульон, тимьян

Очистите **500 г крупной моркови** и **500 г пастернака**, нарежьте крупными кусками, затем слегка подрумяньте со всех сторон на **небольшом количестве оливкового масла** на умеренном огне в термостойкой форме. Выложите поверх овощей **2 маленькие бараньи голяшки**, влейте **500 мл бульона** (из баранины, куриного или овощного), добавьте **пучок тимьяна**, посолите, поперчите, плотно накройте форму крышкой. Запекайте в духовке при 180 ˚С в течение часа. Затем переложите голяшки и тимьян в отдельную посуду, перелейте туда же большую часть жидкости и держите в тепле до подачи.

Слегка разомните овощи с оставшейся жидкостью в форме толкушкой для картофеля или вилкой, Подавайте с бараниной, полив оставшейся жидкостью.

На 2 щедрые порции. Простой, не требующий присмотра

метод запекания.

### *Куриная грудка с чесноком, тимьяном и сладкой глазурью из мускатного вина*

Нарежьте кубиками маленькую луковицу, морковь и стебель сельдерея, смешайте овощи в миске с 4 измельченными зубчиками чеснока, листочками 3 или 4 веточек тимьяна и парой стаканов сладкого мускатного вина. Выложите в миску 4 филе куриной грудки или бедер и оставьте мариноваться минимум на час, лучше дольше. Поместите курицу в духовку под разогретый верхний гриль, в 10–12 см от него, и по мере запекания поливайте маринадом. Курица готова, когда при прокалывании ножом или шпажкой в самой толстой части из нее выходит прозрачный сок.

### *Хрустящая куриная кожа с зеленым салатом и хлопьями соли*

Снимите кожу с 2 куриных окорочков или 4 бедер и голеней. Выложите ее на противень, слегка посолите и поперчите, запекайте под грилем до насыщенного золотистого цвета и хруста. Обсушите на бумажных полотенцах и разломайте на кусочки. Приправьте пару горстей нежных маленьких листьев салата-латука оливковым маслом, дижонской горчицей и лимонным соком. Щедро посыпьте куриную кожу хлопьями морской соли и выложите поверх салатных листьев. Подайте с багетом и холодным сливочным маслом.

### *Куриные бедра с сидром*

куриные бедра, сухой сидр, коричневые шампиньоны, лук, картофель, розмарин, черный перец горошком, лавровый лист

Снимите и сохраните кожу с **6 крупных куриных бедер**, затем обжарьте бедра на **небольшом количестве растительного масла** в большой сковороде. Разрежьте пополам **100 г мелких коричневых шампиньонов**. Очистите и крупно нарежьте **2 средние луковицы**, добавьте лук к курице вместе с грибами. Разрежьте **2 средние картофелины** на 4 части каждую и также выложите в сковороду.

Добавьте **листочки 2 веточек розмарина, 6 целых горошин черного перца** и **пару лавровых листьев**, влейте **750 мл сухого английского сидра**. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 40 минут.

Посолите и щедро поперчите куриную кожу, поджарьте ее под верхним грилем в духовке до хруста. С помощью вилки

разомните половину кусочков картофеля, оставив остальные целыми. Подавайте курицу с картофелем и соусом в неглубоких мисках, посыпав наломанной на кусочки хрустящей куриной кожей, с ложкой для соуса. На гарнир подайте тушеную шинкованную молодую белокочанную капусту.

На 3 порции. Хрустящая кожа, освежающий сидр, мясистая курица.

## *Маффины с сыром с голубой плесенью*

Разрежьте пополам и подпеките на сухой сковороде английский маффин. Разомните немного мягкого сыра с голубой плесенью (например, горгонзолы или рокфора) с несколькими ложками сливочного масла. Щедро намажьте этой смесью горячие половинки маффина и поместите ненадолго под гриль, чтобы масса слегка расплавилась.

## *Молодой картофель с сыром с голубой плесенью*

Отварите молодой или как минимум мелкий картофель в слегка подсоленной воде до мягкости, слейте воду. Еще горячим разрежьте пополам и выложите в форму для запекания. Щедро раскрошите сверху сыр с голубой плесенью (например, стилтон) и поместите в духовку под гриль, чтобы сыр растаял.

## *Инжир с сыром с голубой плесенью и багетом*

Спелый инжир, мягкий сыр с голубой плесенью. Это волшебное сочетание вкусов и текстур. Будет еще интереснее, если вы дополните немного нарванных и запеченных до хрустящей корочки кусочков свежего багета.

## *Рагу из красной капусты с сыром с голубой плесенью и яблоком*

краснокочанная капуста, сыр с голубой плесенью, кисло-сладкие яблоки, белый винный уксус, дрожжевой хлеб

Тонко нашинкуйте **250 г краснокочанной капусты**. Нарежьте **2 яблока** на дольки. Разогрейте в сотейнике **2 столовые ложки жидкого арахисового масла**, выложите капусту и яблоки и готовьте, помешивая время от времени, пока капуста не увянет, а яблоки чуть размягчатся. Влейте **100 мл белого винного уксуса** и дайте ему выкипеть.

Нарвите **толстый ломтик дрожжевого хлеба** на крупные кусочки и обжарьте на **небольшом количестве растительного или сливочного масла** до золотистого цвета и хруста. Слегка обсушите на бумажных полотенцах.

Выложите капусту с яблоками на 2 тарелки. Нарежьте кубиками **175 г сыра с голубой плесенью** и посыпьте им капусту вместе с поджаренными крутонами.

На 2 порции. Пикантно и хрустяще. Сыр с голубой плесенью делает блюдо просто роскошным.

***Курица с фенхелем и луком-пореем***

куриные бедра, фенхель, лук-порей, куриный или

овощной бульон, лимон, петрушка

Приправьте **6 куриных бедрышек на кости** солью и перцем, слегка подрумяньте их в сковороде на **смеси растительного и сливочного масла**. Нарежьте **2 средних стебля лука-порея** кусочками длиной с винную пробку, хорошо промойте и добавьте в сковороду. Разберите на слои **2 головки фенхеля**, добавьте в сковороду. Готовьте около 10 минут, до мягкости, накрыв крышкой. Натрите сверху **цедру 1 лимона** и готовьте еще около минуты.

Посыпьте содержимое сковороды **2 столовыми ложками пшеничной муки**, готовьте несколько минут, затем влейте **литр куриного или овощного бульона**. Доведите до кипения, посолите, поперчите, убавьте огонь до слабого и тушите 35 минут под крышкой, время от времени помешивая.

Приправьте готовое блюдо **лимонным соком** по вкусу и **горстью рубленой петрушки**. Овощи в блюде уже есть, так что просто дополните его крахмалистым картофелем, сваренным на пару в мундире, чтобы он вобрал в себя соки от тушения.

На 3 порции. Знакомые вкусы, сытное и нежное блюдо.

# В духовке

Еда в духовке не требует особого присмотра. Никакой возни, помешивания, встряхивания и так далее. Не нужно убавлять огонь и следить за выкипанием. Мы просто ставим форму в

духовку, и блюдо готовится само по себе. Это не значит, конечно, что нам не нужно время от времени смазывать запекающееся мясо выделяющимися соками или что можно игнорировать быстро темнеющую основу пая, но все-таки у нас достаточно времени, чтобы заняться чем-то еще, пока еда готовится в духовке.

Большинство блюд в этой главе требуют минимум полчаса, а то и час, и более в духовке. Но они здесь потому, что на их подготовку тратится минимум времени и, когда они оказываются в духовке, можно заняться другими делами. Мне нравится такой график: пятнадцать минут на подготовку, не дольше, а затем час в духовке. Все, что требует более длительной подготовки или долгого запекания, в книгу не включено.

Форма для запекания – обязательный предмет посуды для каждого, кто любит готовить в духовке, будь то воскресный ужин или любое другое аналогичное блюдо. Неглубокая металлическая, керамическая или стеклянная форма подойдет для запекания пасты под соусом или приготовления пая, а также для фаршированных овощей или колбасок. У меня формы секонд-хенд, и я их просто обожаю. Керамические формы со временем приобретают очаровательный подержанный внешний вид, и даже стеклянная посуда для запекания – наименее романтичная из всех – позволяет готовить в ней выглядящие по-домашнему блюда. Вам не нужно много форм, достаточно нескольких разных размеров.

Самое простое из блюд в духовке – запеченная курица. Время ее приготовления можно сократить, если разделить тушку на части, а еще если хорошо распластать и отбить целую тушку. Если речь идет о запекании целой курицы, со сливочным маслом и тимьяном или лимоном, ее рецепт, возможно, не совсем подходит для книги про быструю еду, так что я решил, что правильнее сюда включить рецепты блюд из частей куриной тушки – на их приготовление требуется вдвое меньше времени. Вы найдете здесь курицу с сыром таледжо; грудку, фаршированную копченым сыром; пряные куриные голени с мармеладом. А еще здесь приведен быстрый рецепт фаршированного кальмара – когда вы попробуете его вместе с начинкой из белой фасоли, наверняка подумаете, что он томился в духовке несколько часов.

Суть запекания не только в его простоте и естественности, но и в том, что именно происходит с продуктами. Соки вытекают и карамелизируются, края становятся хрустящими, а вкусы – более насыщенными. Даже при недолгом запекании кусочки курицы покрываются хрустящей вкусной корочкой; начинка фаршированной куриной грудки аппетитно тает; баранья

грудинка становится мягкой. Но и этого мало. У пасты с соусом образуется сверху восхитительная золотистая корочка; овощи, запеченные в сырном соусе, просто тают во рту; печеный картофель дарит невероятно уютные ощущения.

В духовке хорошо готовить и рыбу, например сибаса или барабульку с луком-пореем. Рецепты требующих долгого приготовления слоеных блюд типа лазаньи можно упростить, используя вместо соуса-рагу фарш сырых колбасок с травами. Вы найдете здесь еще несколько быстрых запеченных блюд, таких как баранье филе в панировке и сатей из куриных голеней с пастой карри и бобовыми ростками. Еда, которая требует от нас минимального внимания после того, как закончена краткая подготовка. Ужин практически готовится сам по себе.

## *Несколько любимых блюд из духовки*

### *Курица с лимоном и медом*

Выложите куриные бедрышки в форму для запекания, смешайте жидкий мед с лимонным соком по вкусу, приправьте солью и перцем и полейте этой смесью курицу. Переверните кожей вверх и запекайте в духовке при 200 °С до золотистого цвета кожи и прозрачности соков, вытекающих при прокалывании. При подаче можете досолить.

### *Свинина с яблоками и кленовым сиропом*

Крупно нарежьте пару яблок, удалив сердцевину. Очистите и крупно нарежьте луковицу. Обваляйте в небольшом количестве оливкового масла и запеките в духовке при 200 °С в течение 15 минут. Приправьте свиную вырезку солью, перцем и семенами фенхеля, обжарьте на сковороде с раскаленным растительным маслом со всех сторон. Выложите вырезку в форму с яблоками и луком, полейте кленовым сиропом и запекайте около 30 минут, в зависимости от размера вырезки. Перед нарезанием дайте мясу отдохнуть.

### *Курица с липкой соевой глазурью*

Смешайте 150 мл устричного соуса, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки светло-коричневого сахара,

половину чайной ложки хлопьев сушеного перца чили, 2 нарубленных побега зеленого лука и 2 измельченных зубчика чеснока. Выложите 4 куска курицы в форму для запекания, влейте приготовленный соус и перемешайте. Запекайте при 200 °C в течение 20 минут, затем смажьте соусом и готовьте еще 15–20 минут, следя за курицей – она легко может подгореть. Подавайте с бобовыми ростками, хрустящим латуком или кресс-салатом. На 2 порции.

***Картофель со специями и шпинатом***

картофель, кайенский перец, хлопья сушеного перца чили, куркума, кумин, чеснок, шпинат, лук-шалот, йогурт, кинза

Нарежьте крупными кусками **800 г крахмалистого картофеля**, отварите в большом количестве подсоленной воды в течение 15 минут, до начала размягчения. Очистите **5 удлиненных луковиц шалота**, разрежьте их вдоль пополам. Слейте с картофеля воду, выложите его в миску, добавьте шалот и перемешайте с **половиной чайной ложки кайенского перца, чайной ложкой хлопьев сушеного перца чили, чайной ложкой измельченного чеснока, чайной ложкой молотого кумина** и **чайной ложкой куркумы**. Добавьте **2 чайные ложки хлопьев морской соли** и **4 столовые ложки жидкого арахисового масла**, перемешайте. Переложите в форму для запекания и готовьте в духовке при 200 °C до хрустящей корочки. Промойте **пару крупных горстей шпината**. Поместите их в отдельной форме в духовку, накройте крышкой и оставьте на пару минут, чтобы листья увяли. Смешайте шпинат с хрустящим картофелем, добавив **немного натурального йогурта** и **нарванных листочков кинзы**.

На 2–3 порции. Острое, хрустящее, мягкое блюдо.

### *Оранжево-красная чоризо с яркой зеленью*

В рецепте на следующей странице замените бекон примерно 400 г чоризо. В бульон добавьте крупно нарезанную петрушку.

### *Мясистые белые грибы и кислинка лимона*

Залейте кипятком из чайника примерно 10 г сушеных белых грибов и оставьте набухать на 10 минут. Когда грибы станут мягкими, выложите их между слоями картофеля. В бульон добавьте сок половины лимона и горсть рубленой петрушки. Часть бульона можно заменить жидкостью от замачивания грибов, чтобы блюдо приобрело более насыщенный вкус с оттенками умами.

### *Золотистая брюква, зеленый укроп и немного анчоусов*

Очистите и нарежьте ломтиками брюкву. Спассеруйте до мягкости нарезанный очень тонкими ломтиками лук на растительном или сливочном масле. Выложите в форму, перемежая со слоями картофеля, добавив мелко нарезанные анчоусы и рубленый укроп.

## *Корень сельдерея с утиным конфи*

Очистите и нарежьте тонкими ломтиками корень сельдерея. Натрите форму для запекания изнутри утиным жиром, затем выложите слоями сельдерей, перемежая его со снятыми с кости кусочками консервированного утиного конфи и посыпая листочками тимьяна. Я обычно слегка обжариваю кусочки конфи на сковороде с антипригарным покрытием, а уж потом выкладываю их между слоями сельдерея. Запекайте, как описано на следующей странице. Вы также можете заменить в рецепте с беконом картофель на корень сельдерея.

## *Картофель буланжер с беконом*

картофель, копченый бекон, овощной бульон

Очистите **350 г крахмалистого картофеля**, нарежьте тонкими ломтиками (толщиной примерно с монету). Удалите шкурку у **10 ломтиков копченого бекона с мясными прожилками** и разрежьте каждый на три части.

Выложите слоями картофель и бекон в форму для запекания (слегка солите и перчите каждый слой), влейте **500 мл овощного бульона**, накройте форму фольгой и запекайте при 200 °C в течение часа. Снимите фольгу и запекайте еще 15 минут, до румяной корочки.

Подавайте с хрустящим свежим салатом типа айсберга и перечным кресс-салатом.

На 4 порции. Экономное и простое блюдо. Богатое крахмалом, с сытным бульоном и легкой ноткой дымка.

***Кабачковый гратен***

кабачок, шампиньоны, базилик, моцарелла, соус бешамель, пармезан

Разогрейте духовку до 200 °C. Удалите семена и внутреннюю

волокнистую часть из **750-граммового кабачка**, очищенного от кожицы, затем нарежьте мякоть тонкими кружочками. Разогрейте в сковороде **смесь растительного и сливочного масла**. Когда масло начнет пузыриться, выложите несколько ломтиков кабачка в один слой и слегка подрумяньте снизу. Переверните и поджарьте с другой стороны – кабачок должен стать полупрозрачным и мягким. Обсушите на бумажных полотенцах. Приготовьте так все оставшиеся ломтики кабачка.

Нарежьте толстыми ломтиками **300 г шампиньонов**. Когда все кабачки будут готовы, выложите в сковороду грибы, при необходимости положите **больше сливочного масла**, посолите, поперчите и обжарьте, добавив в самом конце **15 г листьев базилика**. Когда базилик увянет, снимите сковороду с огня.

Выложите на дно большой формы для запекания с низкими бортиками часть кабачков и грибов. Нарвите на кусочки **большой шарик моцареллы** и выложите сверху. Полейте **500 мл готового соуса бешамель** (можно использовать покупной), сверху выложите слой оставшихся кабачков и грибов. Посыпьте **горстью тертого пармезана**. Запекайте около 40 минут, до светло-золотистой корочки сверху.

На 4–6 порций. Настоящий деликатес для любителей кабачков.

### *Несколько замечаний*

• Любая вырезка постная, так что добавляйте оливковое масло щедро.

• Используйте крупные сухие панировочные сухари, в идеале – японские панко, если сможете их найти. Осыпавшиеся в форму сухари пересыпьте в миску и подайте к блюду дополнительно.

### *С соусом писту*

Смажьте баранину соусом писту (прованский соус, напоминающий итальянский песто, но без кедровых орешков. – *Прим. переводчика*) вместо горчицы, а кумин и тмин замените прованскими травами (чабер, базилик, тимьян, лаванда). Запекайте, как в рецепте на следующей странице. На гарнир подайте зеленую фасоль.

### *С васаби и панко*

Смажьте подрумяненную баранину пастой васаби (если возможно, свеженатертым корнем) и обваляйте в панировочных сухарях. Запекайте, как в рецепте на следующей странице.

### *С фисташками и тапенадой из маслин*

Смажьте теплую обжаренную вырезку тапенадой из маслин, обваляйте в дробленых фисташках и запекайте, как в рецепте на следующей странице.

### *Свинина с горчицей*

Смажьте свиную вырезку дижонской горчицей и обваляйте в панировочных сухарях так же, как баранину в рецепте на следующей странице. Запекайте вдвое дольше, в середине процесса смажьте растительным маслом. Подавайте с яблочным пюре и салатом из фенхеля и кресс-салата.

### *Запеченная баранина с горчицей и сухарями*

баранина (вырезка), панировочные сухари, кумин, тмин, дижонская горчица

Обработайте **пару бараньих вырезок, каждая весом примерно по 300 г**. Смешайте в миске **50 г панировочных сухарей, столовую ложку кумина** и **столовую ложку тмина**. Прогрейте **немного растительного масла** в сковороде с антипригарным покрытием, посолите и поперчите мясо, быстро обжарьте со всех сторон.

Достаньте вырезку из сковороды и смажьте **дижонской горчицей**. Я смазываю щедрым слоем, но вы ориентируйтесь на свой вкус. Затем обваляйте мясо в приправленных солью и перцем **панировочных сухарях**. Выложите в форму, сбрызните **оливковым маслом** и запекайте около 10 минут в духовке, разогретой до 200 °C. Достаньте и дайте отдохнуть 5–10 минут. Нарежьте ломтиками и подавайте. В зависимости от сезона в качестве гарнира используйте зеленую фасоль, шпинат,

картофель дофинуа (гратен из тонких ломтиков картофеля, запеченного в сливках с мускатным орехом. – *Прим. переводчика*) или отварной молодой картофель.

На 4 порции. Розовое мясо, золотистая панировка.

### *Вариант*

Для более пряной (но не острой) версии добавьте в мармеладную смесь щепотку хлопьев сушеного перца чили или немного мелко нарезанного репчатого лука или лука-шалота. Наколите куски курицы со всех сторон и вотрите мармеладную смесь.

### *Сэндвич с курицей, горчицей, чатни из манго и соусом ворчестер*

Смешайте около столовой ложки дижонской горчицы, 2 измельченных зубчика чеснока, пару столовых ложек чатни из манго и столовую ложку соуса ворчестер. Сделайте глубокие надрезы на паре холодных готовых куриных окорочков, смажьте пряной пастой и поместите под гриль в духовке. Когда корочка слегка подрумянится, достаньте, срежьте мясо с костей и наполните им разрезанные пополам мягкие, пышные пшеничные булочки.

### *Сладкая липкая глазурь*

Смешайте по вкусу жидкий мед, темную патоку, зернистую горчицу и томатный кетчуп. Смесь должна быть сладкой, с легкой нотой горчицы. Хорошо смажьте куриные голени и запекайте, как описано на следующей странице, внимательно наблюдая, потому что они могут быстро подгореть. Если курица темнеет слишком интенсивно, накройте ее фольгой.

### *Курица с мармеладом*

куриные голени, апельсиновый мармелад, зернистая горчица

Выложите **6 крупных куриных голеней** на выстеленный фольгой противень или в форму для запекания. Смешайте **6 столовых ложек с горкой апельсинового мармелада** с **3 столовыми ложками зернистой горчицы** и свежемолотым черным перцем по вкусу. Нанесите на голени слой мармеладной смеси и запекайте около 30 минут в духовке, разогретой до 200 °C, следя, чтобы они не подгорели.

На 2–3 порции. Сладкое, пряное и сочное блюдо.

***Курица с чесноком, шалотом, сливочным маслом и хлебными крошками***

В кухонном комбайне или вручную смешайте 75 г сливочного

масла, горсть свежих крупных крошек пшеничного хлеба, 2 мелко нарубленные луковицы шалота, 2 рубленых зубчика чеснока и небольшую горсть рубленой петрушки. Запеките почти до готовности под разогретым до умеренной температуры верхним грилем духовки смазанные растительным маслом филе куриных бедер или грудок без костей. Когда мясо будет почти полностью готово, нанесите сверху приготовленную пасту и запекайте, пару раз смазав вытопившимся жиром, до золотистой корочки.

### *Курица с панчеттой и горчицей*

В кухонном комбайне измельчите несколько ломтиков бекона или панчетты, смешайте с мягкими крошками свежего пшеничного хлеба, растопленным сливочным маслом и небольшим количеством дижонской горчицы. Нанесите полученную смесь на филе куриных грудок и запеките до готовности под верхним грилем в умеренно разогретой духовке.

### *Куриная грудка с копченым сыром и панчеттой*

филе куриной грудки, панчетта, зеленый лук, копченый сыр

Глубоко прорежьте **2 мясистых филе куриной грудки** с длинной стороны, чтобы в каждом получился большой карман. Нарежьте **100 г панчетты** мелкими кубиками. Обжарьте до хрустящего состояния в сковороде, добавьте **2 нарезанных побега зеленого лука** и продолжайте жарить, пока жир не станет золотистым. Вмешайте **100 г нарезанного кубиками копченого сыра**, посолите и поперчите.

Наполните карманы в курином филе приготовленной начинкой, скрепите одной или двумя деревянными шпажками. Запекайте в духовке при 180 °C в течение 25–30 минут, до золотистой корочки. Удалите шпажки и подавайте.

На 2 порции. Золотистая курица. Копченый, тающий сыр.

### *Сибас с восковым картофелем*

Выложите слой ломтиков воскового картофеля в форму для запекания. Смешайте его с оливковым маслом, нарезанным беконом и горсткой рубленого розмарина. Сверху выложите целого обработанного сибаса, смажьте его оливковым маслом с рубленым розмарином и запекайте, как описано в рецепте на следующей странице.

### *Рыба, запеченная целиком, с баклажанами*

Нарежьте пару баклажанов кубиками со стороной примерно 1 см. Обваляйте их в оливковом масле, соли и рубленом тимьяне. Выложите в форму для запекания и поместите в разогретую до 180 ˚C духовку примерно на 30 минут. Время от времени перемешивайте баклажаны, чтобы они пропекались равномерно. Когда они станут золотистыми и достаточно мягкими, выложите сверху обработанную целую рыбу (барабульку, кефаль или целые сардины). Обильно полейте оливковым маслом и соком, выжатым из половины лимона, хорошо посолите и поперчите. Запекайте, пока мякоть рыбы не станет плотной. Точное время запекания зависит от размера и вида рыбы, это займет от 20 до 40 минут. Подавайте, дополнительно сбрызнув оливковым маслом, с дольками лимона.

### *Барабулька, запеченная с фенхелем и луком-пореем*

барабулька, фенхель, лук-порей, петрушка, лимон

Разогрейте духовку до 180 °C. Разрежьте пополам и обработайте **150 г молодого фенхеля**. Если у вас крупная головка зрелого фенхеля, нарежьте ее ломтиками. Обработайте **150 г молодого лука-порея** – если он мелкий, оставьте стебли целыми, если нет – разрежьте пополам вдоль. Перемешайте овощи с **4 столовыми ложками оливкового масла**. Добавьте **немного рубленой петрушки** и **выжатый из 1 лимона сок**. Переложите овощи в форму для запекания. Сверху уложите **2 обработанные тушки барабульки**. Смажьте их маслом со дна формы, посолите, перчите и запекайте около 20 минут.

На 2 порции. Яркий порей, сладкая рыба.

***Помидоры с анчоусной крошкой***

помидоры, анчоусы, белый хлеб, базилик, кинза, петрушка, зеленый лук

Разогрейте духовку до 180 ˚С. Прогрейте в глубокой

сковороде на умеренном огне **4 столовые ложки оливкового масла**. Нарежьте **6 побегов зеленого лука** и выложите в сковороду. Разрежьте по горизонтали пополам **1 кг помидоров**, также выложите в сковороду. Накройте крышкой, готовьте примерно 5 минут – помидоры должны стать мягкими, но сохранить форму. Добавьте в сковороду 1 мелко нарубленный **помидор** и **горсть листочков базилика и кинзы**, поперчите, слегка посолите и снимите с огня.

Измельчите в кухонном комбайне **60 г белого хлеба** в крупную крошку, добавьте **горсть петрушки, 5 филе анчоусов** и немного черного перца, вновь измельчите. Переложите помидоры в форму для запекания, влейте выделившиеся соки, посыпьте приготовленной крошкой и запекайте 30 минут, до золотистого цвета крошки.

На 4 порции. Прованс!

### *Несколько замечаний*

Чтобы разделать тушку курицы, потребуется хороший острый нож. Рецепт подойдет и для кусков курицы, лучше всего использовать бедра или целые окорочка.

### *Курица с кунжутным маслом и мирином*

Натрите куриные голени сливочным маслом, солью и перцем, запеките в духовке. Когда они будут почти готовы, перемешайте их со смесью темного кунжутного масла и мирина, посыпьте сверху кунжутом и завершите приготовление.

### *Курица с апельсиновым соком и хересным уксусом*

Вмешайте в выжатый из апельсина сок немного хересного уксуса, влейте немного растопленного сливочного масла, полейте этой смесью куриные бедра или распластанную целую тушку курицы. Уложите курицу поверх кожуры выжатого апельсина и запекайте, как описано на следующей странице.

### *Распластанная курица и кускус с рукколой*

курица, кускус, руккола, лимон, молодой чеснок, куриный бульон, тимьян

Разогрейте духовку до 200 °C. Выложите **среднюю тушку курицы** на разделочную доску и острым ножом прорежьте по позвоночнику, затем распластайте (не обязательно делать это самостоятельно, можно попросить мясника распластать крицу для вас). Выложите курицу кожей вверх в форму для запекания. В маленькой миске смешайте **4 столовые ложки оливкового масла** и **сок, выжатый из лимона** (пустую кожуру сохраните). Добавьте соль и перец, а также листочки **3 или 4 веточек тимьяна**. Полейте курицу приготовленной смесью и добавьте в форму еще примерно **8 веточек тимьяна**. Разрежьте **головку молодого чеснока** пополам поперек и уложите половинки рядом с курицей вместе с пустыми половинками лимонной кожуры.

Запекайте курицу не дольше 45 минут – к этому времени кожа станет золотисто-коричневой, а при прокалывании в самой

мясистой части ножом или шпажкой будет выходить прозрачный сок.

Достаньте форму из духовки и переложите курицу на подогретое блюдо. Накройте фольгой и оставьте отдыхать. Влейте в форму **500 мл горячего куриного бульона** и аккуратно отскребите со дна приставшие кусочки, затем всыпьте **250 г кускуса**, распределите ровным слоем, плотно накройте фольгой или полотенцем и оставьте набухать на 10 минут.

Промойте **100 г рукколы**, с помощью вилки вмешайте в кускус, разрыхляя его. Слегка посолите и поперчите, по желанию влейте **немного лимонного сока** по вкусу. Нарежьте курицу на куски и подавайте с кускусом с рукколой.

На 4 порции. Кускус впитывает соки от запекания, и не пропадает ни грамма вкуса.

## *Поздний ужин с сардинами*

Слейте жидкость из банки с белой фасолью, выложите в сковороду с небольшим количеством сливочного или растительного масла. Прогрейте на умеренном огне. Откройте банку качественных сардин в оливковом масле, разберите их на крупные кусочки и вмешайте в фасоль. Посолите, поперчите, добавьте по вкусу немного красного винного уксуса. Не пир для гурмана, но заслуживает внимания, когда вы голодны и не готовы долго возиться с ужином.

## *Возрожденная классика*

Прогрейте содержимое банки консервированной чечевицы на достаточно большом количестве оливкового масла, добавив измельченный зубчик чеснока, немного соли и перца, горсть листочков тимьяна и, возможно, один-два лавровых листа. Слегка потушите, регулярно помешивая. В сковороде обжарьте с обеих сторон 6 очищенных морских гребешков или кусок филе трески на шипящем сливочном масле. Вмешайте горсть рубленой петрушки, плесните капельку красного винного уксуса и подавайте с чечевицей.

## *Сибас и белая фасоль с эстрагоном*

сибас, белая фасоль, эстрагон, сливочное масло, лимон

Смешайте **150 г размягченного сливочного масла** с **горстью рубленых листочков эстрагона** и **столовой ложкой лимонного сока**. Посолите и поперчите.

Разогрейте духовку до 200 °C. Приправьте **большого сибаса или двух поменьше** солью и перцем снаружи и изнутри. Вложите внутрь половину эстрагонового масла, затем скрепите края разреза деревянной шпажкой. Выложите рыбу в форму для запекания.

Слейте жидкость и промойте **400 г консервированной белой фасоли**. Выложите фасоль вокруг рыбы, сверху разложите кусочки эстрагонового масла. Неплотно накройте форму фольгой, запекайте около 40 минут, в зависимости от размера рыбы. В последние 15 минут запекания полейте или смажьте рыбу маслом со дна формы, снимите фольгу и верните в духовку, чтобы рыба

подрумянилась. Разделите рыбу на 4 части и подавайте с фасолью, полив образовавшимся в форме соусом.

На 4 части. Нежная рыба, мягкая фасоль.

***Сатей из куриных голеней***

куриные голени, арахисовая паста, тайская красная паста карри, рисовый уксус, кунжутное масло, тамариндовая паста, сахар, бобовые ростки

Разогрейте духовку до 200 °C. Выложите **250 г арахисовой пасты с кусочками орехов** в миску, смешайте с **2 столовыми ложками тайской красной пасты карри, 2 столовыми ложками рисового уксуса, 2 столовыми ложками кунжутного масла, 2 столовыми ложками тамариндовой пасты, 3 столовыми ложками светло-коричневого сахара** и **400 мл воды**. Хорошо перемешайте, залейте **8 крупных куриных голеней** в форме и запекайте около 45 минут. Переложите голени на подогретую тарелку, смешайте с оставшимся в форме соусом **150 г бобовых ростков** и подавайте получившийся гарнир к курице.

На 4 порции. Ореховый пряный вкус. Просто пальчики оближешь.

***Кальмар, фаршированный белой фасолью и помидорами***

кальмар, белая фасоль, помидоры, чеснок, розмарин, сухой херес

Очистите и нарежьте ломтиками **4 зубчика чеснока**, затем

обжарьте на небольшом количестве оливкового масла в глубокой сковороде до легкого подрумянивания. Разрежьте **8 помидоров** на 8 частей каждый, добавьте к чесноку вместе с рублеными листочками **большой веточки розмарина**. Готовьте 6 или 7 минут, до получения мягкой, ароматной и довольно сочной массы. Посолите и поперчите.

Слейте жидкость с **650-граммовой банки белой фасоли**, по желанию промойте в дуршлаге, затем вмешайте в томатный соус и продолжайте готовить на умеренном огне 5 минут. Снимите с огня. Разогрейте духовку до 200 °C.

Проверьте **4 обработанные средние тушки кальмаров**, убедившись, что они чистые и из них удалены хитиновые пластинки. Отрежьте щупальца. С помощью столовой ложки как можно плотнее нафаршируйте тушки приготовленной начинкой. Выложите кальмары в форму для запекания или на противень на некотором расстоянии друг от друга. Рядом выложите всю неиспользованную начинку.

Налейте в форму с кальмарами **300 мл сухого хереса**, выложите дополнительно **пару веточек розмарина** и запекайте 20–25 минут, время от времени смазывая поверхность кальмаров хересом. В середине процесса выложите рядом с тушками отрезанные щупальца кальмаров.

Подавайте кальмары и щупальца в глубоких тарелках, дополнив гарниром и полив жидкими соками из формы в качестве соуса.

На 4 порции. Согревающее, яркое красно-белое блюдо с чесноком и томатным соусом.

## *Несколько замечаний*

• На гарнир – печеный картофель; очень нежное, сливочное картофельное пюре; пропаренный шпинат; горсть рукколы, заправленной лимонным соком.

• Подобно свиной, баранья грудинка содержит много жира, придающего мясу сочность в процессе приготовления. Она требует щедрой порции приправ.

## *Другой вариант смеси специй*

Приготовьте смесь из 3 столовых ложек копченой паприки, 3 столовых ложек семян кумина и 2 столовых ложек чесночной соли. Натрите надрезанную баранью грудинку, сбрызните

растительным маслом и запекайте, как в рецепте на следующей странице.

## *Медленно запеченная баранья грудинка*

баранья грудинка, розмарин, светлые семена горчицы, чесночная соль, семена сельдерея, тимьян

Разогрейте духовку до 170 °C. Положите на разделочную доску **баранью грудинку (около 700 г, одним куском)** жиром верх и надрежьте острым ножом с интервалом 1 см. Смешайте **4 столовые ложки рубленого розмарина, 3 столовые ложки светлых семян горчицы, 2 столовые ложки чесночной соли, 3 столовые ложки семян сельдерея** и **листочки 6 маленьких веточек тимьяна**. Натрите смесью баранину. Сбрызните **оливковым маслом**, чтобы поверхность была приятно влажной, и

запекайте 1 1/4 часа. Дайте мясу немного отдохнуть, затем подавайте, нарезав толстыми ломтиками.

На 4 порции. Пикантное, сочное мясо. Недорого и ароматно.

### *С карамелизированным луком, пармезаном и каперсами*

Очистите, тонко нарежьте и поджарьте на сливочном масле на средне-слабом огне несколько луковиц до мягкости и бронзового цвета. Лук должен быть настолько мягким, чтобы его можно было без труда раздавить между пальцами. Вмешайте тертый пармезан, черный перец и несколько каперсов. Распределите смесь на тесте, как в рецепте на следующей странице, сформуйте булочки дениш и испеките.

### *С копченой скумбрией и крем-фрешем*

Разомните копченую скумбрию вилкой, тщательно выбирая все косточки, поперчите, приправьте лимонным соком, добавьте по желанию немного каперсов и вымешайте до состояния мягкой, но не слишком влажной пасты, добавив немного крем-фреша. Распределите смесь на тесте, как в рецепте на следующей странице, сформуйте булочки дениш и испеките.

### *Дениш с колбасками*

колбаски, слоеное тесто, семена фенхеля, яйцо

Разогрейте духовку до 200 °C. Слегка присыпьте мукой рабочую поверхность и раскатайте **375 г слоеного теста** в прямоугольник примерно 30 × 20 см.

Удалите оболочку у **400 г колбасок из смешанного фарша** (прорежьте оболочку от одного конца до другого и снимите ее с мяса). Распределите мясо по тесту, оставив немного пространства у краев свободным. Посыпьте **2 столовыми ложками семян фенхеля**. Смажьте края **взболтанным яйцом**.

Расположив тесто длинной стороной к себе, скатывайте его одновременно с коротких концов к центру. Снова смажьте яйцом и прижмите оба скатанных в рулетики конца друг к другу. Разрежьте на ломтики толщиной с палец. Выложите их на плоские стороны на противень и слегка смажьте оставшимся яйцом. Выпекайте 10–15 минут, пока тесто не поднимется и не станет золотистым.

На 8–10 штук. Венская выпечка для мясоедов.

### *Несколько замечаний*

• Если готовить колбаски на слабом огне, медленно, они не лопнут, а на поверхности образуется аппетитный слой густого мясного сока.

• Подрумянив колбаски, можно довести их до готовности в бульоне.

• После пюрирования картофеля толкушкой, взбейте пюре деревянной ложкой, чтобы насытить его воздухом и сделать более легким.

• В конце приготовления вмешайте в подливку немного однородной или зернистой дижонской горчицы.

• Часть бульона можно заменить мадерой или сухой марсалой.

• В подливку можно добавить пару листочков шалфея.

• Стоит рассмотреть также возможность добавления в подливку шампиньонов, разрезанных на четвертинки и обжаренных на сливочном масле, как и чуточки тертого хрена.

### *Классическое сочетание: пюре и колбаски*

Слегка подрумяньте 6 качественных колбасок на небольшом количестве жира или растительного масла в сковороде с тяжелым дном. Сдвиньте их в сторону и обжарьте 2 очищенные, разрезанные на четвертинки и разобранные на слои луковицы на свободном краю сковороды. Куски лука должны быть крупными. Когда они карамелизируются и приобретут насыщенный золотистый цвет, посыпьте лук пшеничной мукой и еще слегка подрумяньте. Влейте 250 мл насыщенного бульона, доведите до кипения, приправьте и тушите 20 минут. Для пюре очистите 2 или 3 крупные картофелины, нарежьте крупными кусками и отварите в подсоленной воде или на пару до мягкости. Пюрируйте, добавьте большой кусок сливочного масла и взбейте до пышности. Подавайте с колбасками и луковой подливкой.

### *Колбаски с пюре и томатной подливкой*

колбаски, картофель, помидоры, лук-шалот, бульон, жирные сливки, сливочное масло

Разогрейте духовку до 180 °C. Очистите **2 удлиненные луковицы шалота или небольшие репчатые луковицы**, разрежьте их на четвертинки вдоль и выложите в форму для запекания с **6 деревенскими колбасками высшего качества**. Разрежьте **2 помидора «бычье сердце» или других крупных спелых помидора** на четвертинки и также выложите в форму. Полейте **4 столовыми ложками оливкового масла** и запекайте в течение часа до красивого подрумянивания.

Хорошо помойте и разрежьте **2 крупные картофелины** на 6 частей каждую, не очищая от кожицы, затем отварите в большом количестве подсоленной воды до мягкости. Достаньте форму с колбасками из духовки, поместите на плиту и влейте **500 мл говяжьего или куриного бульона**. Варите, регулярно помешивая.

Слейте воду с картофеля и верните обратно в кастрюлю. Добавьте 50 г сливочного масла и разомните картофель толкушкой. С помощью деревянной ложки вмешайте 2 столовые ложки жирных сливок, посолите и поперчите. Прогрейте на слабом огне, регулярно помешивая.

Разомните помидоры в подливке с помощью вилки и перемешайте. Подавайте колбаски с пюре, полив подливкой из формы.

На 2 порции. Еда, которая спасет холодным вечером.

***Печеный картофель с цветной капустой и пармезаном***

картофель для запекания, цветная капуста, молоко, лавровый лист, пармезан

Наколите **4 крахмалистые картофелины** вилкой или

шпажкой, чтобы они не лопнули в духовке, и запекайте при 200 ˚С в течение 50 минут или 1 часа, до хрустящей корочки.

Разберите **небольшую головку цветной капусты** на крупные соцветия, выложите их в кастрюлю с **750 мл молока** и **парой лавровых листьев**, доведите до кипения. Слегка посолите, убавьте огонь и отварите до мягкости. Переложите цветную капусту в миску, молоко сохраните.

Срежьте с печеных картофелин верхушки. Выскребите мякоть, оставив достаточно плотный слой, чтобы они сохраняли форму. Разомните извлеченную мякоть вилкой, выложите в молоко, добавьте **150 г пармезана**. Хорошо приправьте и перемешайте. Добавьте в полученный соус цветную капусту и наполните смесью картофелины. Дополнительно посыпьте сверху **пармезаном** и поместите в духовку примерно на 15 минут, чтобы начинка хорошо прогрелась, а сыр расплавился и стал светло-золотистым.

На 4 порции. Бюджетно, вкусно. Полное блаженство.

***Картофель с чоризо***

картофель для запекания, чоризо, сыр манчего

Хорошо помойте **2 крупные картофелины для запекания**, посолите со всех сторон, наколите в нескольких местах вилкой и

запекайте при 200 °C в течение примерно 45 минут, до мягкости в середине и слегка хрустящей корочки.

В кухонном комбайне крупно измельчите **250 г сырой колбасы чоризо**, выложите в сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте до легкого подрумянивания. Срежьте верхушки у картофелин, выскребите мякоть и добавьте ее в сковороду. Продолжайте обжаривать, пока картофель слегка не подрумянится (приправлять смесь не требуется).

Нарежьте **150 г сыра манчего**, добавьте в смесь картофеля и чоризо, перемешайте и наполните смесью картофелины. Натрите **еще 250 г сыра манчего**, посыпьте картофель и запекайте 10–15 минут.

На 2 порции. Большая и аппетитная печеная картофелина для холодного вечера.

### *Спаржа с беконом и пармезаном*

Бланшируйте пучок спаржи, слейте воду. Разрежьте каждый росток на 3 или 4 части. Нарежьте 4 ломтика бекона или панчетты короткими полосками и обжарьте их на сковороде до хруста. Добавьте в сковороду спаржу, посыпьте тертым пармезаном и, как только сыр начнет плавиться, разложите в 2 тарелки.

### *Спаржа с чесноком и соевым соусом*

Смешайте 2 столовые ложки темного соевого соуса, 2 столовые ложки мирина, щепотку сахара и немного соли. Обжарьте пучок тонкой спаржи на небольшом количестве растительного масла в воке до мягкости, добавьте нарезанный тонкими ломтиками зубчик чеснока. Когда чеснок станет золотистым, влейте приготовленную заправку, дайте ей закипеть и подавайте.

### *Канеллони со спаржей*

спаржа, листы пасты для лазаньи, соус бешамель, пармезан

Разогрейте духовку до 180 °C. Обработайте **12 ростков спаржи**. Отварите **4 листа пасты для лазаньи** размером примерно 20 × 10 см в большом количестве кипящей воды в течение 5 минут, затем слейте воду и слегка смажьте пасту **оливковым маслом**.

Выложите лист пасты на рабочую поверхность, сверху положите 3 сырых ростка спаржи, плотно заверните. Повторите с оставшейся пастой и спаржей, затем уложите получившиеся канеллони в форму для запекания вплотную друг к другу. Залейте **500 мл соуса бешамель** (подойдет покупной), предварительно попробовав его и хорошо приправив.

Запекайте 30 минут, затем посыпьте сверху **50 г тертого пармезана** и поместите в духовку еще на 10 минут, чтобы соус прогрелся, а пармезан расплавился и слегка подрумянился.

На 2 порции. Насыщенный вкус. В качестве гарнира требуется хрустящий свежий салат.

### *Пряные колбаски и мягкая, пышная булочка*

Разрежьте колбаски чоризо пополам вдоль, сделайте надрезы с разрезанной стороны и поджарьте на гриле до мягкости и шипения. Разрежьте по булочке для каждой колбаски, смажьте внутри майонезом, выложите горячую чоризо, дополните листьями хрустящего салата, например айсберга, и кресс-салата.

### *Сладкий картофель и пряные колбаски*

Очистите и крупно нарежьте пару сладких картофелин. Перемешайте с очищенной и крупно нарезанной луковицей и 2 столовыми ложками оливкового масла. Запекайте в разогретой до 200 ˚C духовке 30–35 минут, затем добавьте 4 колбаски чоризо, нарезанные кружочками, и хорошо перемешайте. Верните в духовку на 15–20 минут, затем подавайте с майонезом в отдельной посуде.

### *Чоризо с картофелем*

чоризо, молодой картофель, лук-шалот, молодая морковь

Выложите **200 г молодого картофеля** в кипящую воду и отварите до мягкости. Слейте воду, нарежьте толстыми кружочками. Разогрейте духовку до 180 °С.

Разрежьте пополам вдоль **4 сырые колбаски чоризо**. Сделайте надрезы с разрезанной стороны и выложите в форму для запекания с **парой удлиненных луковиц шалота**, очищенных, разрезанных пополам и разобранных на слои. Добавьте сваренный картофель и **150 г мелкой молодой моркови**, нарезанной тонкими ломтиками. Сбрызните **оливковым маслом** и запекайте 20 минут, до шипения.

На 2 порции. Сладкий и пикантный вкус с ноткой дымка.

## *Сливочная лазанья с курицей и луком*

Спассеруйте до мягкости на топленом масле на среднем огне пару нарезанных луковиц, добавьте оставшееся от запекания куриное мясо (или индейку), включая темные кусочки с нижней части каркаса и густые соки из формы. Добавьте свежие листья тимьяна или эстрагона, жирные сливки или крем-фреш, хорошо приправьте. Выложите приготовленную массу между листами отваренной пасты для лазаньи, как в рецепте на следующей странице. Посыпьте тертым пармезаном и запеките.

## *Лазанья с колбасками*

колбаски, сухие листы пасты для лазаньи, помидоры черри, крупные помидоры, дижонская горчица, жирные сливки, пармезан

Разрежьте вдоль пополам **750 г сырых мясистых колбасок**

**из смешанного фарша**, удалите оболочку. Выложите фарш в миску. Смажьте дно небольшой формы для запекания **оливковым маслом**, выложите разломанные на куски **сухие листы пасты для лазаньи**, чтобы они закрыли дно в один слой. Крупно нарежьте **350 г помидоров черри** и выложите половину в форму. На них выложите половину фарша и следующий слой сухой пасты. Добавьте оставшиеся помидоры, на них – слой пасты, затем оставшийся фарш. Нарежьте ломтиками **2 крупных помидора** и разложите сверху.

Смешайте **250 мл жирных сливок** и **столовую ложку дижонской горчицы**, слегка приправьте и залейте содержимое формы. Посыпьте **тертым пармезаном**. Запекайте в разогретой до 200 ˚С духовке 45 минут.

На 4 порции. Богатый вкус и аромат. Сытное блюдо, которое согреет в холода.

### *Несколько замечаний*

Подберите для блюда любую пасту, которая вам нравится, пожалуй, лишь за логичным исключением мелких суповых разновидностей типа орзо.

### *Букатини с белыми грибами*

Замочите горсть сушеных белых грибов в теплой воде на 10 минут, чтобы они набухли. Добавьте грибы в соус для пасты вместо бекона (или вместе с ним).

### *Со свежими грибами*

Нарежьте ломтиками мелкие коричневые шампиньоны и обжарьте их на небольшом количестве сливочного и растительного масла до золотистого цвета. Приправьте листочками тимьяна, солью и перцем. Используйте их в рецепте со следующей страницы вместо панчетты. Добавьте также немного не слишком мелко нарубленной петрушки – она хорошо сочетается с грибами.

### *Запеченные спагетти*

спагетти, бекон с мясными прожилками, чеснок, жирные сливки, овощной бульон, пармезан

Отварите **500 г спагетти или букатини** в сильно кипящей воде до состояния аль денте. Слейте воду, остудите пасту под проточной водой. Нарежьте **12 ломтиков бекона с мясными прожилками или панчетты** кусочками шириной с палец. Очистите и тонко нарежьте **4 зубчика чеснока**, обжарьте их с беконом на сковороде с антипригарным покрытием до хруста бекона.

Выложите остывшую пасту в миску, влейте **400 мл жирных сливок** и **200 мл овощного бульона**, добавьте бекон с чесноком, посолите и поперчите. Перемешайте и переложите в форму для запекания. Посыпьте сверху **щедрой горстью тертого пармезана** и запекайте при 180 °C около 30 минут, до светло-золотистой корочки.

На 4 порции. Вкусная «путаница».

## *Свиная вырезка с дипом понзу*

Разогрейте в форме для запекания немного растительного масла, посолите и поперчите свиную вырезку, обжарьте со всех сторон на масле. Запеките, как описано в рецепте на следующей странице, затем дайте отдохнуть. Тем временем приготовьте дип из смеси соевого соуса, сахара, рисового уксуса, очень мелко нарезанного перца чили и небольшого количества соуса понзу. Можно также добавить в дип горсть бобовых ростков. Нарежьте свинину толстыми ломтиками и ешьте, окуная их в приготовленный дип.

## *Свинина с красным апельсином*

свиные отбивные на кости, красный апельсин,

устричный соус, темный соевый соус, соус чили, чеснок, апельсины, редис

Разогрейте духовку до 180 °C. Смешайте **2 столовые ложки устричного соуса, столовую ложку темного соевого соуса, столовую ложку мелкого сахара** и **столовую ложку острого соуса чили**. Вмешайте **2 пропущенных через пресс зубчика чеснока** и **мелко натертую цедру красного апельсина**. Выложите в приготовленный маринад **2 свиные отбивные на кости (300 г)** и оставьте мариноваться подольше – если возможно, то на час, но если вы ограничены во времени – на 5 минут.

Выложите отбивные на решетку, установленную в форме для запекания. На дно налейте маринад и разбавьте его **300 мл воды**. Поместите в духовку и запекайте 25–30 минут, пока соус не станет густым и липким. Достаньте отбивные, дайте немного отдохнуть, затем переложите из формы.

Поместите форму на умеренный огонь, выжмите **сок из красного апельсина**, перемешайте, доведите до кипения и дайте смеси свариться до густого блестящего соуса. Тонко нарежьте **2 апельсина**, нарежьте тонкими ломтиками или разрежьте пополам **6 редисок**. Нарежьте отбивные и подавайте их с апельсинами, редисом и соусом.

На 2 порции. Сладкая, ароматная, липкая свинина. Яркие апельсины.

### *Подливка быстрого приготовления*

Замочите сухие белые грибы в 250 мл воды. Очистите и тонко нарежьте 2 средние луковицы, спассеруйте до мягкости на сливочном масле. Всыпьте 2 столовые ложки пшеничной муки, обжаривайте несколько минут, затем влейте 250 мл овощного бульона, воду, в которой размачивались грибы, и 150 мл марсалы. Варите 15–20 минут на слабом огне, затем добавьте пару щепоток сахара плюс соль и перец. Подавайте к «жабе в норке».

### *Вариант с баклажаном и фетой*

Обваляйте нарезанные ломтиками баклажаны в большом количестве оливкового масла, добавив рубленые листочки тимьяна, если есть – немного сушеной мяты, а также пару

измельченных зубчиков чеснока. Запекайте до мягкости и легкого подрумянивания, затем добавьте крупно раскрошенную фету и аккуратно перемешайте. Залейте тестом, как описано на следующей странице, и запеките.

## *«Жаба в норке» с луком и грибами*

лук-шалот, сухие белые грибы, сыр кайрфилли, яйца, пшеничная мука, молоко, зернистая горчица, жидкое арахисовое масло, пармезан

Очистите и разрежьте пополам **6 удлиненных луковиц шалота**. Поджарьте их на **смеси сливочного и растительного масла** на умеренном огне, сначала разрезом вниз. Готовьте около 20 минут, время от времени переворачивая, чтобы лук приобрел насыщенный золотистый цвет и стал липким.

Нарежьте кубиками **165 г сыра кайрфилли** (можно заменить чеддером или другим аналогичным сыром. – *Прим. переводчика*). Замочите **15 г сухих белых грибов** в холодной воде на 10 минут, затем слейте воду. Сделайте жидкое тесто, смешав с помощью венчика **2 яйца, 150 мл молока, 150 мл воды, 125 г пшеничной муки, 1 столовую ложку зернистой горчицы**, немного соли и перца.

Влейте в неглубокую форму для запекания (примерно 30 × 24 см) **немного жидкого арахисового масла**, прогрейте в разогретой до 220 °C духовке до появления дымка. Выложите жареный лук, грибы и сыр, затем быстро влейте приготовленное тесто. Посыпьте **горстью тертого пармезана** и запекайте примерно 25 минут – тесто должно подняться.

На 4 порции. Необыкновенно вкусно, просто великолепно.

***Картофельные дольки с соусом из горгонзолы***

картофель, горгонзола, копченый бекон, хлопья сушеного перца чили, копченая паприка, жирные сливки

Промойте со щеткой, не очищая, **1 кг среднего**

**крахмалистого картофеля**. Разрежьте каждую картофелину пополам вдоль, затем на толстые дольки, по 3 или 4 из каждой половинки. Отварите в кипящей воде в течение 15 минут, до неполного размягчения. Слейте воду и переложите в форму для запекания. Разогрейте духовку до 200 °C.

На **небольшом количестве растительного масла** обжарьте на сковороде **8 ломтиков копченого бекона с мясными прожилками** до сильного хруста. Переложите в кухонный комбайн, добавьте **столовую ложку хлопьев сушеного перца чили, 4 столовые ложки жидкого арахисового масла** и **столовую ложку копченой паприки**, измельчите в мелкую крошку. Пересыпьте крошку в форму с картофелем и аккуратно перемешайте. Запекайте около 1 часа, до хрустящей корочки картофеля.

Для соуса в маленькой кастрюле с антипригарным покрытием прогрейте **250 мл жирных сливок**, добавьте **150 г горгонзолы**, нарезанной кубиками, и аккуратно вымешайте, чтобы сыр растаял. Полейте картофельные дольки соусом или подайте его в отдельной посуде в качестве дипа.

На 4 порции. Яркий, насыщенный вкус, хрустящая текстура.

***Запеченные корнеплоды***

картофель, пастернак, морковь, лук, розмарин, тыквенные семечки

Разогрейте духовку до 200 °C. Очистите **250 г картофеля,**

**большой пастернак** и **2 крупные моркови** и нарежьте тонкими ломтиками с помощью овощечистки. Очистите **луковицу** и нарежьте тонкими кружочками. Смешайте все овощи в большой миске, добавив **столовую ложку с горкой листочков розмарина, 5 столовых ложек оливкового масла** и **2 столовые ложки очищенных тыквенных семечек**. Переложите в форму для запекания. Запекайте 20 минут, до мягкости и слегка хрустящих краев ломтиков овощей.

На 2 порции. Легкое основное блюдо или гарнир для любого мяса, приготовленного на гриле.

## *Тушеная курица с белыми грибами и марсалой*

Разрежьте несколько молодых картофелин пополам вдоль. Разогрейте немного оливкового масла в большой сковороде, выложите 4 приправленных куска курицы и картофель, обжарьте до золотистой корочки. Добавьте пару нарезанных зубчиков чеснока и слегка их подрумяньте, затем положите горсть предварительно замоченных белых грибов и немного рубленого розмарина. Влейте маленький стакан марсалы и тушите, неплотно накрыв крышкой, около 20 минут, до готовности курицы. На 2 порции.

## *Куриная грудка с сыром таледжо*

филе куриной грудки, сыр таледжо, пармская ветчина, шалфей

Разогрейте духовку до 180 °C. Разрежьте **2 крупных филе куриной грудки** на 2 части по горизонтали. Выложите кусочки филе в форму для запекания. Нарежьте толстыми ломтиками **80 г сыра таледжо** (можно заменить любым мягким сыром из коровьего молока. – *Прим. переводчика*) и выложите по ломтику на каждый кусочек курицы. Возьмите **4 ломтика пармской ветчины** и оберните каждый кусочек филе с сыром, вложив под ветчину **по паре листочков шалфея**.

Запекайте 10–15 минут, пока сыр не начнет плавиться, а курица не приготовится. Для подачи аккуратно снимите лопаткой и переложите из формы на тарелки.

На 4 порции. Импровизация. И неплохая, нужно признать.

### *На заметку*

В этом рецепте я использую крупный округлый миндаль сорта «маркона» с насыщенным вкусом. Какой бы сорт орехов вы ни выбрали, предварительно обжарьте его до золотистого цвета на сухой сковороде, прежде чем добавлять жидкость.

### *Основой рецепт тушеной курицы*

Приготовление в духовке под крышкой – очень простой метод: курица или ее куски (или даже фазан или цесарка), несколько нарубленных луковиц или стебель лука-порея, возможно, несколько картофелин, а также какая-нибудь жидкость – например, сидр или белый вермут. Соль, перец, возможно, немного чеснока, и плотно накрыть крышкой. В духовку на час или два, пока вы занимаетесь чем-то другим. Несложный и естественный способ готовки.

### *Курица, тушенная с хересом и миндалем*

куриные бедра, молодой картофель, соленый миндаль, сухой херес (фино), кервель

Разогрейте духовку до 200 °C. Посолите и поперчите **4 крупных куриных бедра**, затем как можно равномернее подрумяньте их на **небольшом количестве растительного масла** в чугунной кастрюле-кассероли на умеренном огне. Промойте и нарежьте **200 г молодого картофеля** толстыми кружочками, добавьте их в кастрюлю и также слегка подрумяньте. Всыпьте **80 г соленого миндаля**, дайте прожариться до золотистого цвета, затем влейте **100 мл сухого хереса (фино)**. Дайте покипеть несколько минут, чтобы выпарился алкоголь, после чего влейте **100 мл воды**, плотно накройте крышкой и поместите в духовку на 25 минут.

Снимите с кастрюли крышку, всыпьте **небольшую горсть кервеля** и подавайте.

На 2 порции. Глубокие вкусы недорогого куриного мяса.

Соленый миндаль, сухой херес.

***Свиная грудинка с фисташками и инжиром***

свиная грудинка, сырые колбаски, фисташки, инжир

Подготовьте **кусок свиной грудинки весом около 2 кг**, без костей, кожа надрезана в виде решетки. Выложите грудинку кожей вверх на разделочную доску и разрежьте на 6 равных частей, затем каждый кусок разрежьте пополам по горизонтали.

Выложите в миску **500 г смешанного фарша из качественных сырых колбасок**. Крупно нарубите **100 г очищенных фисташек**. Мелко нарежьте **4 плода инжира**. Смешайте фисташки и инжир с фаршем, посолите и поперчите. Выложите фарш ровным слоем на нижние половинки грудинки, уложенные в форму для запекания. Накройте сверху оставшимися половинками грудинки, плотно прижмите и поместите в разогретую до 200 ˚С духовку на 20 минут.

Убавьте температуру в духовке до 160 ˚С, добавьте в форму **6 плодов инжира**, разрезанных пополам, и запекайте еще 1 час, до мягкости и сочности свинины.

На 6 порций. Богатый, сладкий и фруктовый вкус. Блюдо для холодного осеннего дня.

## *На заметку*

Именно интересная текстура этих оладий из нута делает их такими неповторимыми.

## *Суп с овощами, нутом и базиликом для летнего дня*

Мелко нарубите луковицу, стебель сельдерея, маленький стебель лука-порея и морковь. Спассеруйте овощи до мягкости, без изменения цвета на одной или двух столовых ложках оливкового масла на умеренном огне. Добавьте пару измельченных зубчиков чеснока, затем нарезанный кусочками кабачок. Влейте литр овощного бульона, добавьте пару лавровых листов и пару банок по 400 г консервированного нута (жидкость слейте). Варите около 30 минут.

В кухонном комбайне измельчите горсть листьев базилика с 50 г тертого пармезана и парой столовых ложек оливкового масла. Когда овощи в супе станут мягкими, разлейте его в глубокие тарелки. Дополните каждую порцию приготовленной смесью на основе базилика.

## *Суп из нута со специями и шпинатом: густой, но легкий*

Крупно нарежьте луковицу и спассеруйте на оливковом масле на умеренном огне до мягкости. Добавьте пару нарезанных тонкими ломтиками зубчиков чеснока, мелко нарубленный перчик чили и 2 чайные ложки смеси специй гарам масала. Обжаривайте пару минут, затем влейте 400-граммовую банку резаных томатов и 400-граммовую банку консервированного нута (жидкость слейте). Добавьте примерно 300 мл овощного бульона, варите около 20 минут, до густой консистенции, в конце посолите и поперчите.

Промойте две большие горсти листьев шпината, нарежьте их широкими полосками и вмешайте в суп. Когда шпинат увянет, подавайте суп в глубоких мисках, дополнив ломтиками свежего хлеба с хрустящей корочкой.

## *Запеченные оладьи из нута*

нут, белая фасоль, паприка, гарам масала, хлопья сушеного перца чили, шнитт-лук, петрушка, йогурт, мандарин, кресс-салат

Слейте жидкость и промойте **400 г консервированного нута**. Выложите в один слой на противень, посыпьте **чайной ложкой паприки** и **чайной ложкой смеси специй гарам масала**. Запекайте при 180 ˚С до появления аромата и легкой хрустящей корочки, около 10 минут. Остудите.

Слейте жидкость и промойте **еще 400 г консервированного нута** и **400 г консервированной белой фасоли**. Разомните нут и фасоль толкушкой для картофеля в грубое пюре. Вмешайте **щепотку хлопьев сушеного перца чили, столовую ложку рубленого шнитт-лука** и **столовую ложку рубленой петрушки**. Посолите, поперчите и вмешайте печеный нут.

Скатайте из смеси 8 шариков. Слегка смажьте противень **растительным маслом** или выстелите его пергаментом. Выложите шарики из нута и слегка смажьте их **растительным маслом**. Запекайте при 200 ˚С в течение 20 минут, до хрустящей корочки.

Приготовьте быстрый соус, смешав **цедру мандарина или маленького апельсина** со **столовой ложкой рубленой мяты** и **200 мл натурального йогурта**. Подавайте оладьи из нута с соусом, посыпав **листочками кресс-салата**.

На 4 порции. Хрустящие оладьи, мягкие внутри. Просто и очень по-домашнему.

# Под корочкой

Нарезать, перемешать, потушить, охладить, раскатать, придать форму, вырезать, уложить, добавить начинку, запечатать края, придать им красивый рисунок, смазать льезоном, запечь.

Люблю паи домашнего приготовления, но для буднего дня всего этого уж слишком много. Можно сделать корочку не из теста, а из картофельного пюре, но вам снова придется чистить, резать, варить, добавлять масло и пюрировать. Пай в конце трудного рабочего дня – что-то сродни подвигу, но иногда вы просто хотите пай.

Даже самая обычная корочка делает начинку намного вкуснее. Вот почему так популярны тарталетки с сыром и луком с корочкой из слоеного теста, так же как фруктовые пироги с мягкой сладкой корочкой или тонкий слой пармезана на запеченной в форме пасте. Корочка вовсе не обязательно должна быть из теста или картофельного пюре. Да, как правило, это кусок размороженного покупного слоеного теста, накрывающий форму с начинкой, как покрывало – кровать, но это также могут быть натертые корнеплоды, смешанные со сливочным маслом и запеченные до хруста. Это могут быть тонкие ломтики картофеля, выложенные поверх начинки в виде черепицы, или просто слой приправленных специями панировочных сухарей. В каждом случае главное – контраст хрустящей корочки и мягкой начинки.

Я без зазрения совести пользуюсь покупным слоеным тестом – с ним чудесный пай с говядиной готовится всего за час или около того. Важно лишь не забыть переложить упаковку с тестом из морозилки в холодильник перед уходом на работу. Очень удобно использовать корочку из хлебных крошек – они измельчаются в кухонном комбайне за пару секунд. Более организованные кулинары, в отличие от меня, наверное, хранят запас таких крошек в морозильнике. Корочка из хлебных крошек идеальна для пая со сливочной кукурузой или запеченной пасты. Корочку можно сделать и из раскрошенной тортильи, особенно хорошо она подойдет для начинки на основе фасоли.

У паев в этой главе корочка делается из сыра, хлебных крошек, теста, корнеплодов и тортильи, а начинки – рыбные, мясные, овощные, из пасты или из бобовых, и готовятся они с нуля. Но запекание под корочкой в виде пая способно подарить новую жизнь и различным остаткам. Остатки овощного рагу, например рататуя, засияют новыми красками, если запечь их под рассыпчатой корочкой из крошек, а густое тушеное мясное блюдо, оставшееся со вчерашнего вечера, только выиграет от корочки из тающего во рту слоеного теста. Такие блюда не только сытные и вкусные, это вообще лучшее, что можно сделать с остатками.

Да, времени потребуется чуть больше, чем если бы мы быстро обжарили кусочки курицы в воке, но, как я уже говорил выше, иногда очень хочется именно пай…

## *Несколько фаворитов*

### *Корочка хашбраун*

Натрите на крупной терке большую картофелину, очистите и тонко нарежьте луковицу. Растопите в сковороде большой кусок сливочного масла, выложите смесь лука и картофеля. Обжаривайте около 10 минут, до легкого подрумянивания. Посыпьте рагу из курицы или говядины и запеките под верхним грилем до золотистой хрустящей корочки.

### *Корочка из крутонов и сыра чеддер*

Нарежьте толстые ломтики белого хлеба кубиками, срезав корку, обваляйте их в большом количестве оливкового масла. Нарежьте кубиками чеддер, грюйер или другой твердый сыр с насыщенным вкусом, перемешайте с кубиками хлеба. Выложите в один слой поверх начинки и подрумяньте в духовке. В итоге у вас будут хрустящие крутоны, плавающие в озерцах расплавленного сыра. Отлично подойдет для овощного пая.

### *Корочка из пастернака и хрена*

Очистите и натрите на крупной терке 300 г пастернака, добавьте 3 столовые ложки с горкой натертого на мелкой терке свежего хрена. Растопите в сковороде 50 г сливочного масла, обжарьте пастернак в масле до начала размягчения. Выложите поверх подготовленной для тушения говядины или сырого мясного рагу и запекайте 2 часа в духовке, разогретой до 160 °C.

### *«Облака» из пюре из пастернака*

Очистите, отварите и пюрируйте пастернак со сливочным маслом, щепоткой тертого мускатного ореха и свежемолотого черного перца. Выложите пюре поверх начинки крупными округлыми «облачками». Удержитесь от соблазна разровнять поверхность. Запеките до легкого подрумянивания.

***Пай с говядиной и корочкой-рёсти из корня сельдерея***

говядина, мини-морковь, мини-пастернак, чеснок, мука, сливочное масло, мясной или овощной бульон, корень сельдерея, свежий хрен

Посолите и поперчите **500 г нарезанной средними кубиками говядины**, обжарьте на **растительном масле** в сковороде на умеренном огне. Добавьте **200 г целой короткой молодой моркови** и **100 г целого молодого пастернака**, слегка подрумяньте овощи. Очистите и слегка раздавите **6 зубчиков чеснока**, добавьте их в сковороду, затем, когда они поджарятся, всыпьте **2 столовые ложки пшеничной муки**. Продолжайте готовить, пока мука не станет золотистой, затем влейте **500 мл мясного или овощного бульона**, тушите 10 минут. Переложите приготовленную начинку в небольшую форму для пая.

Очистите и натрите на крупной терке **300 г корня сельдерея**, добавьте **3 столовые ложки с горкой натертого на мелкой терке свежего хрена** и вмешайте **50 г растопленного сливочного масла**. Аккуратно перемешайте, выложите поверх начинки и запекайте 1 1/4–1 1/2 часа в разогретой до 160 °C духовке. На гарнир подайте приготовленную на пару капусту кале.

На 4–6 порций. Пай, но с хрустящей овощной корочкой. Незамысловато, сытно и душевно.

### *Несколько замечаний*

• Если не добавлять сливки, вкус блюда будет более свежим, но менее интересным.

• Можете придать пикантности, добавив чайную ложку консервированного зеленого перца горошком.

• Летнее блюдо.

• К рецепту на следующей странице можете добавить пару горстей готовых очищенных мидий.

• Замените треску морскими гребешками, тогда у вас получится более изысканный пай для особого случая.

• Если огурец не входит в число ваших фаворитов, замените его мелкими шампиньонами, только предварительно обжарьте их на сливочном масле.

• Вместо укропа используйте эстрагон, очень мелко нарубив его листочки.

• Этот пай очень вкусен, если вместо огурцов в нем лук-порей. Нарежьте порей ломтиками, приготовьте на сливочном масле, прикрыв крышкой или пергаментом, чтобы он получился очень мягким и сладким.

### *Пай с лососем и огурцом*

лосось, треска, креветки, огурец, сливки, каперсы, белый хлеб, сливочное масло, укроп, лимон

Разогрейте духовку до 180 °C. В кухонном комбайне измельчите **85 г белого хлеба** с **горстью зелени укропа** и **тертой цедрой лимона**. Очистите **средний огурец**, удалите семена и мелко нарежьте.

Удалите кожу у **300 г филе лосося** и **200 г филе трески**, нарежьте крупными кубиками и выложите в неглубокую форму для запекания вместе с **250 г размороженных и очищенных креветок**. Добавьте кусочки огурца, посолите, поперчите, выложите равномерно по всей поверхности **50 г сливочного масла**, нарезанного кусочками, полейте **150 мл жирных сливок** и посыпьте приготовленным топпингом из хлебных крошек с зеленью. Запекайте в духовке 25 минут. Подавайте с зеленым горошком! Бланшированный свежий зеленый горошек здесь просто необходим.

На 4 порции. Легкий рыбный пай, не требующий возни. Идеально для летнего ужина.

### *Несколько замечаний*

• Сейчас в продаже повсеместно можно найти отличное слоеное тесто, так что есть смысл всегда держать про запас упаковку в морозильнике. И ваше рагу превращается в пай быстро и без хлопот.

• Начинку следует полностью остудить, прежде чем добавлять корочку из теста. Впрочем, я не всегда следую этому правилу. Жизнь вообще несовершенна.

### *Куриная грудка с мадерой и жирными сливками*

Отбейте 2 филе куриной грудки, завернув в пищевую пленку, с помощью молотка для мяса или скалки, затем обваляйте в муке с солью и перцем. В сковороде растопите большой кусок сливочного масла, выложите курицу и обжарьте с обеих сторон, до золотистой корочки. Переложите филе на тарелки, влейте в ту же сковороду стакан мадеры и проварите, отскребая деревянной ложкой со дна все приставшие кусочки, до уменьшения жидкости в объеме наполовину. Вмешайте 4 столовые ложки жирных сливок, приправьте и слегка прогрейте. Подавайте курицу с приготовленным роскошным соусом.

### *Быстрый пот-пай с курицей*

курица, лук, шампиньоны, пшеничное пиво, масляное слоеное тесто, куриный или овощной бульон, эстрагон

Очистите и крупно нарежьте **2 луковицы**. Обжарьте на **растительном масле** до золотистой корочки **400 г нарезанного кубиками куриного филе**. Всыпьте **3 столовые ложки пшеничной муки** и продолжайте готовить около 5 минут. Затем влейте **330 мл пшеничного пива** и **300 мл куриного или овощного бульона**, доведите до кипения. Убавьте огонь, добавьте **4 столовые ложки рубленых листочков эстрагона** и тушите около 10 минут, до густоты соуса. Переложите в круглую форму для запекания и по возможности полностью остудите.

Выложите размороженный **лист масляного слоеного теста** на рабочую поверхность. Используя тарелку как шаблон, вырежьте из теста круг такого размера, чтобы он закрывал начинку в форме. Аккуратно поместите круг из теста поверх

начинки и кончиком ножа прорежьте сверху три отверстия для выхода пара. Украсьте фигурками из оставшегося теста – можете вырезать из него листочки или любые другие формы. Выпекайте при 180 ˚С в течение 30 минут.

На 4 порции. Иногда просто хочется пай.

### *Больше идей макарон с сыром*

Классический рецепт макарон с сыром включает около 250 г отварных коротких макарон и 500 мл соуса бешамель – я использую покупной, но по желанию вы можете приготовить его сами. Я добавляю в соус примерно 75 г тертого сыра (того, который нужно поскорее пустить в дело), а сверху щедро присыпаю пармезаном.

### *Макароны с сыром с голубой плесенью*

В классический рецепт мак-н-чиз (куда входят соус бешамель, тертый чеддер и пармезан) или в более современный вариант (с крем-фрешем, сыром фонтина и пармезаном) добавьте мягкий, зрелый сыр с голубой плесенью, например горгонзолу.

### *Макароны с сыром и луком-пореем*

В традиционный рецепт с соусом бешамель добавьте нарезанный ломтиками и очень медленно потушенный на большом количестве сливочного масла без изменения цвета лук-порей.

### *Макароны с сыром (мак-н-чиз) с крабом*

темное и светлое мясо краба, паста, молоко, жирные сливки, дижонская горчица, зернистая горчица, белые хлебные крошки, пармезан

Разогрейте духовку до 180 °C. Отварите **250 г пасты среднего размера (например, пенне, рожков или макарон)** в большом количестве подсоленной воды в течение 9 минут, до мягкости. Слейте воду, верните пасту в кастрюлю. Добавьте **400 мл молока, 250 мл жирных сливок, столовую ложку дижонской горчицы** и **2 столовые ложки зернистой горчицы**, доведите до кипения. Убавьте огонь, вмешайте **175 г темного крабового мяса** и варите, время от времени помешивая, около 5 минут.

Вмешайте **125 г светлого крабового мяса**, проверьте, хватает ли приправ, переложите в глубокую форму для запекания. Смешайте **25 г свежих белых хлебных крошек** с **25 г тертого пармезана**, посыпьте содержимое формы и запекайте 20 минут,

пока по краям не начнут появляться пузырьки.

На 4 порции. Насыщенное, сладковатое и жирное блюдо.

## *Варианты вкусного пая со сладкой кукурузой*

• К рецепту на следующей странице добавьте бланшированные соцветия брокколи.

• Вместо бекона используйте приготовленные колбаски или нарезанную салями.

• Замените половину кукурузы на консервированную белую фасоль (предварительно слейте с нее жидкость). Блюдо получается не таким сладким, но более сытным.

## *Оладьи из сладкой кукурузы*

Слейте жидкость из банки консервированной кукурузы, пересыпьте ее в миску, влейте пару взболтанных яичных желтков, немного соли и перца и столько муки, чтобы получилось густое тесто. Взбейте пару яичных белков до плотных пиков и вмешайте в тесто с кукурузой. Разогрейте в сковороде сливочное масло, чтобы оно начало шипеть, затем выложите тесто, по столовой ложке с горкой, и поджарьте до золотистой корочки снизу. Переверните с помощью лопатки и поджарьте с другой стороны. Слегка обсушите на бумажных полотенцах и подавайте.

## *Пай со сладкой кукурузой и хлебной крошкой*

консервированная кукуруза, лук, картофель, копченый бекон, молоко, жирные сливки, петрушка, белые хлебные крошки, сливочное масло

Разогрейте духовку до 180 °C. Очистите и нарежьте ломтиками **луковицу**, спассеруйте ее в сотейнике на **30 г сливочного масла** на умеренном огне до мягкости. Нарежьте **350 г картофеля** довольно мелкими кубиками и добавьте его к луку, затем нарежьте кусочками размером с почтовую марку **8 ломтиков копченого бекона с мясными прожилками** и вмешайте в картофель с луком. Когда картофель станет мягким, влейте **200 мл молока** и **200 мл жирных сливок**, добавьте **две банки по 300 г консервированной кукурузы** и готовьте еще 10 минут.

Для корочки в сковороде на умеренном огне растопите **50 г сливочного масла**, добавьте **большую горсть рубленой петрушки** и **80 г белых хлебных крошек**, обжарьте до

золотистого цвета.

Переложите кукурузную смесь в форму для запекания, посыпьте поджаренными крошками и запекайте 20 минут.

На 4 порции. Сладкая сливочная кукуруза и хрустящая корочка.

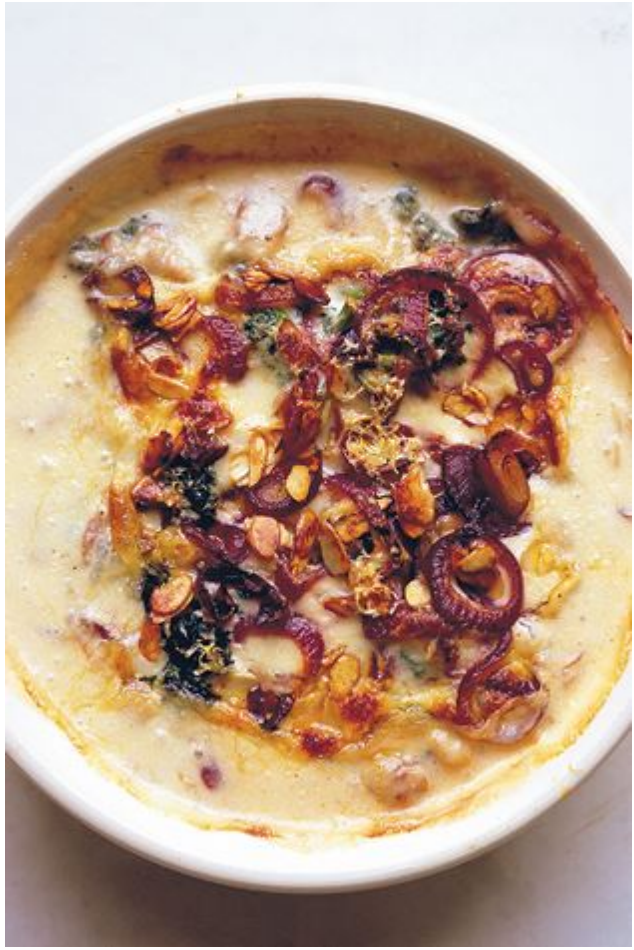
### *Жир от бекона, кале и можжевельник*

Прогрейте в большой сковороде немного жира от бекона или хамона, или оливкового масла, спассеруйте на нем нарезанную ломтиками луковицу. Добавьте одну или две веточки тимьяна и несколько слегка раздавленных ягод можжевельника, влейте стакан игристого белого вина – не со слишком экстравагантным вкусом, затем выложите нарезанную капусту кале, слегка перемешайте, накройте крышкой и тушите 10 минут. Когда капуста станет мягкой, посолите и поперчите. Отличный гарнир к основному блюду из свинины.

### *Брускетта с кале*

Удалите у листьев кале жесткие центральные прожилки. Отварите листья в курином бульоне 10–15 минут, то мягкости и темного цвета, затем процедите и сохраните бульон. Подготовьте несколько горячих тостов из дрожжевого хлеба. Натрите тосты разрезанным зубчиком молодого чеснока, выложите в неглубокую тарелку, слегка полейте горячим бульоном. Сверху выложите кале, сбрызните качественным нерафинированным оливковым маслом и выжатым из 1 лимона соком, посыпьте хлопьями морской соли.

### *Гратен из кале с миндалем*



капуста кале, хлопья миндаля, красный лук, сливки, соус бешамель, пармезан

Разогрейте духовку до 200 ˚С. Очистите и нарежьте тонкими кружочками **2 красные луковицы**. В сковороде прогрейте **немного жидкого арахисового или рапсового масла**, выложите лук и обжарьте до мягкости и светло-золотистого цвета. Отделите у **400 г кале** жесткие прожилки и нарежьте как листья, так и стебли. Добавьте нарезанные стебли к луку, готовьте до их мягкости. Добавьте листья кале, перемешайте и готовьте еще пару минут, затем всыпьте **25 г хлопьев миндаля**. Переложите смесь капусты и лука в форму для запекания.

Смешайте **300 мл жирных сливок** с **500 мл соуса бешамель** (покупной подойдет) и **большой горстью тертого пармезана**, проверьте, хватает ли приправ. Залейте соусом кале с луком, дополнительно посыпьте **пармезаном** и еще **25 г хлопьев миндаля**. Запекайте 30 минут, до золотистой корочки.

На 4 порции. Зеленая капуста. Сырно-сливочный соус. Хрустящий миндаль.

***Белая фасоль с чоризо и тортильей***

чоризо, белая фасоль, тортильи, вяленые томаты в

масле, лук, чеснок, чеддер

Нарежьте **450 г сырых колбасок чоризо** короткими кусочками. Слейте и сохраните масло со **100 г вяленых томатов**, крупно их нарежьте. Обжарьте колбаски в сковороде с 4 столовыми ложками масла от вяленых томатов. Очистите и нарежьте ломтиками **луковицу**, выложите в сковороду и готовьте 10 минут, до мягкости лука, затем добавьте **измельченный зубчик чеснока**. Слейте жидкость из **400-граммовой банки консервированной белой фасоли** и выложите ее в сковороду. Приправьте, перемешайте и переложите в форму для запекания.

Нарвите на кусочки **4 тортильи**, перемешайте с вялеными томатами и выложите эту смесь поверх содержимого формы. Посыпьте **6 столовыми ложками тертого чеддера**. Запекайте 10 минут при 200 °C. Подавайте с салатом из авокадо.

На 4 порции. Сытно, просто и прикольно.

# В воке

Иногда мне кажется, что это самый восхитительный способ быстрой готовки – конечно, если вок хорошо раскален. Когда продукты попадают в него, на мгновение возникает легкое

чувство опасности и куража. Шипение, брызги, треск… Может даже появиться пара язычков пламени. Если ваше сердце не бьется немного сильнее, когда вы начинаете готовить стир-фрай, это означает лишь, что ваш вок недостаточно разогрет.

Вок должен быть тонким. В своем я обычно готовлю стир-фраи или изредка быстро поджариваю мелкую рыбу. Продукты должны шипеть на горячей поверхности металла и готовиться очень быстро, вот почему следует мелко или тонко их нарезать. Когда-то стир-фрай считался техникой лишь из репертуара профессионалов, но на современных мощных газовых плитах с ним вполне справляются и домашние кулинары.

Хотя такой метод приготовления идеально подходит под идею данной книги, следует сказать, что минимально здесь лишь время приготовления. Подготовка практически всегда существенно дольше. Для стир-фрая из овощей, например, требуется время, чтобы очистить и нарезать имбирь, измельчить чеснок и зеленый лук. Овощи нарезают маленькими кусочками или тонкими ломтиками. Любые крупные кусочки замедляют процесс приготовления, и еда тушится, а не жарится, а потому блюдо уже не может называться «стир-фрай».

И, тем не менее, это мой любимый способ быстрой готовки. Мне нравится скорость, с которой продукты подрумяниваются, и то забавное чувство, что возникает, когда жаришь при высоких температурах. А еще я люблю свои воки. У меня их два: неглубокий японский с короткими ручками, в котором я обычно готовлю порцию лишь для себя одного (подозреваю, что эта посудина вообще по сути не вок) и старый, черный китайский вок из чайнатауна, которым пользуюсь уже более десяти лет. Они оба поддерживают очень высокую температуру.

В воке можно готовить тайские блюда – я часто в своем делаю зеленое карри, – и они вообще могут использоваться гораздо шире, чем обычно считается. Но вок совершенно необходим в том случае, когда требуются исключительно высокие температуры и постоянное перемещение продуктов внутри посуды. Собственно, это и есть суть техники стир-фрай.

## *Несколько фаворитов*

### *Курица с грибами и зеленой фасолью*

Удалите кожу с большой куриной грудки, нарежьте ломтиками и замаринуйте в смеси рисового вина и соевого уксуса (каждого по столовой ложке) примерно на 15 минут. Разогрейте в

воке немного жидкого арахисового масла и, когда появится легкий дымок, выложите 2 нарубленных зубчика чеснока и горсть нарезанных ломтиками коричневых шампиньонов. Быстро обжарьте, постоянно помешивая, на сильном огне. Слегка присыпьте ломтики курицы крахмалом, выложите в вок и продолжайте обжаривать еще пару минут. В последнюю минуту добавьте горсть сырой зеленой фасоли, нарезанной короткими кусочками. Вмешайте столовую ложку соевого соуса, немного темного кунжутного масла и перца. Подавайте с рисом.

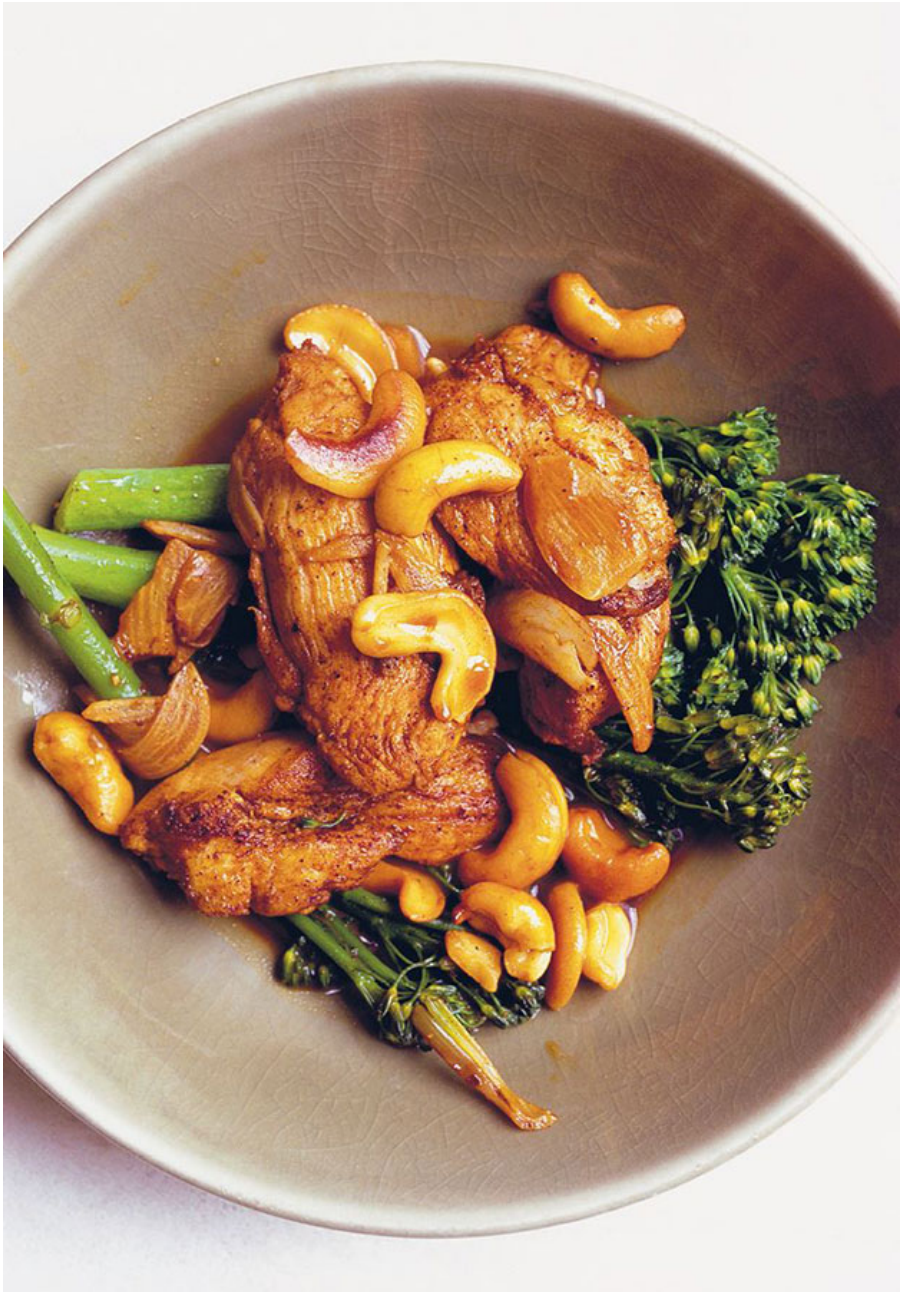
## *Копченый лосось с яйцом и васаби*

В слегка шипящее в воке сливочное масло влейте взболтанное яйцо, перемешайте палочками, добавьте ломтики копченого лосося, ложку крем-фреша и немного васаби или несколько горошин консервированного зеленого перца.

## *Жареные креветки с томатным соусом*

Соедините в кухонном комбайне или блендере крупно нарезанные маленькую луковицу, средний красный перчик чили без семян, пару помидоров, столовую ложку соевого соуса и 3 столовые ложки томатного кетчупа. Измельчите до однородности – у вас получится густой соус.

В воке разогрейте 2 столовые ложки растительного масла, обжарьте 2 мелко нарезанных зубчика чеснока в течение нескольких секунд, до золотистого цвета, затем добавьте 2 или 3 крупные горсти сырых очищенных креветок и обжаривайте их 3 или 4 минуты, до светло-золотистого цвета. Влейте томатный соус и дайте ему покипеть минуту-другую. В конце посыпьте листочками кинзы.



***Стир-фрай из курицы с кешью и брокколи***

филе куриной грудки, соленые орехи кешью, брокколини, китайская смесь «5 специй», чеснок

Удалите кожу с **2 крупных филе куриной грудки**, нарежьте

толстыми ломтиками. Выложите в миску и смешайте с **3 чайными ложками китайской смеси «5 специй»**. Нарежьте тонкими ломтиками **2 зубчика чеснока**, добавьте к курице и слегка перемешайте.

Разогрейте в воке **2 столовые ложки жидкого арахисового масла**, выложите ломтики курицы и обжаривайте пару минут, до золотистого цвета. Добавьте **50 г соленых орехов кешью, 200 г брокколини** и **200 мл горячей воды**, доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте пару минут, до мягкости брокколини. Подавайте, полив соками со дна вока.

На 2 порции. Хрустящие овощи и кешью, мягкая курица.

Соки можно загустить, добавив кукурузный крахмал или аррорут. Я предпочитаю этого не делать, хотя в классическом рецепте соус загущается. Если хотите сделать соус более насыщенным, влейте пару чайных ложек шаосинского вина (китайский соленый соус на основе клейкого риса; можно заменить соевым соусом. – *Прим. переводчика*), а для густоты добавьте к смеси «5 специй» 2 столовые ложки кукурузного крахмала.

### *На заметку*

• Выбор пасты огромен. В этом рецепте я обычно использую рисовую лапшу быстрого приготовления – ту, которая требует недолгого замачивания в кипящей воде. Но решение за вами.

• Используете вы сырые или отварные креветки, их следует готовить всего пару минут. Как только серые сырые креветки порозовеют – они готовы. Замороженные креветки предварительно нужно разморозить.

### *Изысканный кальмар с простой лапшой удон*

Используйте более толстую лапшу, например удон. Измельчите пару зубчиков чеснока и добавьте его в рецепте со следующей страницы одновременно с зеленым луком. Нарежьте кальмар колечками и выложите в вок с остальными ингредиентами. Смешайте с лапшой, добавив на выбор рубленую кинзу, мяту или тайский базилик. Шипящий бело-зеленый стир-фрай.

### *Прозрачный бульон с лапшой*

Очистите кусок свежего корня имбиря размером с большой палец руки и нарежьте тонкой соломкой. Доведите до кипения литр куриного бульона, добавьте имбирь и проварите в течение 5 минут. Положите в бульон 150 г сухой лапши и готовьте 3 или 4 минуты, почти до полной мягкости. Щипцами переложите лапшу в 2 глубокие миски. Влейте в бульон столовую ложку устричного соуса и 2 столовые ложки соевого соуса, затем добавьте пару побегов очень тонко нарезанного молодого зеленого лука. Варите еще пару минут, затем залейте бульоном лапшу в мисках. Сбрызните кунжутным маслом и ешьте.

***Креветки с лапшой и молодой морковью***

креветки, лапша, молодая морковь, зеленый лук, перец чили, имбирь, апельсиновый сок, темный соевый соус, рыбный соус

Хорошо промойте **200 г молодой моркови** и разрежьте каждую вдоль пополам. Отварите в кипящей воде или на пару в течение 7–8 минут, до размягчения, но не до полной мягкости. Слейте воду. Замочите **150 г лапши** согласно инструкции на упаковке, затем слейте воду.

Тонко нарежьте **3 побега зеленого лука**. Разрежьте вдоль и удалите семена из **среднего перца чили**, затем нарежьте тонким ломтиками. Очистите и натрите на терке **кусочек свежего корня имбиря**. Разогрейте в воке **столовую ложку жидкого арахисового масла**, выложите зеленый лук, имбирь и перец чили, быстро обжарьте, помешивая. Добавьте 200 г очищенных сырых креветок. Когда они начнут менять цвет, выложите в вок морковь и лапшу. Влейте **125 мл апельсинового сока, столовую ложку темного соевого соуса** и **столовую ложку рыбного соуса**. Хорошо прогрейте и подавайте.

На 2 порции. Сладко и нежно.

## *Салат из капусты с крабом и юдзу*

Тонко нашинкуйте белокочанную и краснокочанную капусту, затем замочите в ледяной воде, чтобы она стала хрустящей. Приготовьте цитрусовый майонез, добавив в майонез несколько чайных ложек сока юдзу (его можно найти в продаже в магазинах, предлагающих японские продукты), по вкусу. Слейте воду с капусты, обсушите и смешайте со светлым и темным крабовым мясом, майонезом с юдзу и небольшим количеством рубленой кинзы.

## *Кальмар с ростками гороха и рукколой*

Смешайте ломтики горячего приготовленного на гриле кальмара с целыми веточками кинзы и листочками мяты, рукколой и ростками гороха. Заправьте соком лайма, рыбным соусом, щепоткой сахара и небольшим количеством мелко нарубленного перца чили.

## *Ароматная свинина с огурцом*

свиная грудинка, огурец, сушеный лук-шалот, чеснок, кунжутное масло, имбирь, сахар, мирин, лайм

Измельчите в кухонном комбайне **3 столовые ложки сушеного лука-шалота, 2 очищенных зубчика чеснока, 2 столовые ложки кунжутного масла, столовую ложку тертого свежего имбиря** и **2 столовые ложки сахара**. Переложите в миску. Нарежьте **300 г свиной грудинки без костей** тонкими ломтиками и обваляйте в ароматной смеси. Очистите **огурец** и нарежьте крупными брусочками. Полейте **2 столовыми ложками мирина**.

Разогрейте вок с **небольшим количеством жидкого арахисового масла**, выложите свинину и обжаривайте, помешивая, несколько минут, до хрустящей корочки, затем влейте **столовую ложку сока лайма**. Слегка перемешайте с огурцом, выложите на тарелки и ешьте.

На 2 порции. Ароматная жареная свинина. Хрустящий огурец.

## *Несколько замечаний*

• Без хрустящих листьев салата и холодного пива блюдо будет слишком соленым. Они такие же его неотъемлемые части, как и свинина.

• Кубики более постной свинины – из лопатки или ноги – лучше подходят для техники стир-фрай, чем жирное мясо. Оставьте последнее для медленного тушения, во время которого вытапливающийся жир делает мясо сочным.

• Быстро перемещайте ингредиенты в воке, чтобы перец не подгорел. Используйте рапсовое или жидкое арахисовое масло – они начинают дымиться при более высоких температурах, чем оливковое масло.

• Если сычуаньский перец для вас слишком пикантный, вы можете приготовить блюдо с добавлением лишь соли и обычного черного перца, просто оно получится чуть менее ароматным. По желанию добавьте рубленый зубчик чеснока или 4 тонко нарезанные стрелки зеленого лука, а также тертый имбирь или галангал. Добавление в конце тертой лимонной цедры освежит вкус блюда, к тому же она хорошо сочетается с черным перцем.

• Гарниром для этого блюда могут служить натертая на крупной терке морковь или стручки зеленой фасоли, а также листочки кинзы или мяты. Горячие кусочки мяса удобно брать с помощью кусочков теплой лепешки или листочков салата в виде лодочки.

## *Свинина с солью и перцем*

свинина, сычуаньский перец горошком, черный перец горошком, салат айсберг, мята, кинза

Хорошо разотрите в ступке пестиком **столовую ложку горошин черного перца** и **столовую ложку горошин сычуаньского перца**, затем обваляйте в перце **500 г нарезанного кубиками филе свиной лопатки или ноги**. Оставьте примерно на 20 минут. Разогрейте вок или большую сковороду на сильном огне. Когда сковорода раскалится, влейте **2 столовые ложки рапсового или арахисового масла** и покрутите ее. Когда масло слегка зашипит и появится легкий дымок, выложите свинину и посыпьте **столовой ложкой хлопьев морской соли**. Обжаривайте на сильном огне, регулярно помешивая, около 5 минут, до появления местами поджаристой корочки. Переложите в подогретую миску и подавайте с листьями салата айсберг, а также с **кинзой и мятой**. Запивайте ледяным пивом.

На 2 порции. Солено-перечное объедение. Холодный хрустящий салат.

***Свиная грудинка с лаймом и сычуаньским перцем***

свиная грудинка, сычуаньский перец горошком, мед,

лайм, свежая лапша, шнитт-лук

Нарежьте **300 г свиной грудинки без костей** кубиками по 3 см. Разогрейте в воке **2 столовые ложки жидкого арахисового масла** и, когда оно станет очень горячим, выложите мясо. Быстро подрумяньте, затем добавьте **2 столовые ложки крупно смолотого сычуаньского перца**, через несколько секунд влейте **2 столовые ложки жидкого меда** и **сок 2 лаймов**. Продолжайте готовить пару минут, постоянно перемещая мясо в воке, затем добавьте **200 г толстой свежей лапши** и **4 столовые ложки рубленого шнитт-лука**. Дайте лапше прогреться, а шнитт-луку размягчиться, приправьте по вкусу и ешьте.

На 2 порции. Сладко, остро, ароматно. Лапша смягчает вкусы.

## *Суп мисо с грибами и говядиной*

Растворите в кастрюле **3 столовые ложки темной пасты мисо** в **литре кипящей воды** из чайника. Добавьте **100 г свежих грибов эноки, 2 разрезанных пополам красных перчика чили «птичий глаз»** и **столовую ложку темного японского соевого соуса**. Варите пару минут, до мягкости грибов (у них должна быть слегка желеобразная текстура). Разлейте в 2 глубокие миски и добавьте в каждую по **небольшой горсти листьев кинзы**. Подавайте суп обжигающе горячим, со **100 г сырой говяжьей вырезки**, нарезанной очень тонкими ломтиками, чтобы опустить их в миски с супом сразу после подачи.

На 2 порции. Легкий бульон со вкусом умами, тающая во рту говядина. Этот суп возвращает силы, исцеляет и согревает.

## *Лапша соба с лососем и креветками*

лапша соба, лосось, креветки, перец чили, темный соевый соус, рыбный соус, шнитт-лук, кинза

Доведите до кипения воду в большой кастрюле. Хорошо посолите, выложите **200 г лапши соба** (лапша из гречневой муки. – *Прим. переводчика*) и варите 6 минут. (Не обращайте внимания на инструкцию на упаковке, потому что лапша дойдет до готовности позже.) Слейте воду, промойте под холодной водой.

Нарежьте **450 г филе лосося** брусочками толщиной с палец. Нарежьте тонкими ломтиками **красный перец чили**, но не удаляйте семена – в этом блюде нужна острота. Поместите на очень сильный огонь большой вок, оставьте на пару секунд, затем влейте **столовую ложку жидкого арахисового масла**, покрутите вок и выложите лосось и **250 г крупных очищенных сырых креветок**. Добавьте перец чили и частично готовую лапшу, обжарьте все вместе, помешивая. Рыба, возможно, распадется на

хлопья, но это нормально.

Влейте **столовую ложку темного соевого соуса** и **столовую ложку рыбного соуса**. Добавьте **2 столовые ложки рубленого шнитт-лука** и **горсть нарванных листочков кинзы**. Очень быстро обжарьте и подавайте.

На 4 порции. Простая лапша и роскошные морепродукты.

### *Стейк с чесноком и кабачком*

Попробуйте приготовить по рецепту со следующей страницы стейк сирлойн или стейк из вырезки, заменив стручковый горошек нарезанным тонкими брусочками кабачком. Вместе с грибами добавьте немного нарезанного тонкими ломтиками чеснока.

### *Стейк с зелеными овощами*

Приготовьте стейк, как описано в рецепте на следующей странице (можете взять скёрт-стейк или чак-стейк), но используйте мелкие шампиньоны, разрезанные пополам, чтобы получился сочный гарнир. Вместо стручкового горошка используйте весенние зеленые листовые овощи.

### *Говядина с васаби и мисо*

рамп-стейк, паста васаби, светлая паста мисо, свежие японские грибы, стручковый зеленый горошек

Разогрейте **немного жидкого арахисового масла** в воке. Выложите **300-граммовый рамп-стейк** одним куском и подрумяньте с обеих сторон. Переложите на тарелку для отдыха. В тот же вок выложите **110 г японских грибов (эноки или шимеджи)** и быстро обжарьте, помешивая, чтобы они впитали все соки от стейка. Тонко нарежьте **200 г стручкового зеленого горошка (манжту)**, выложите в вок и обжаривайте минуту. Добавьте **2 столовые ложки светлой пасты мисо, 2 чайные ложки пасты васаби** и **100 мл воды**. Продолжайте готовить пару минут, постоянно помешивая. Нарежьте стейк ломтиками толщиной с карандаш и верните в вок примерно на минуту, чтобы в середине мясо оставалось сырым.

На 2 порции. Насыщенный вкус стейка, освежающий хрустящий стручковый горошек.

# На тарелке

Не могу и сосчитать, сколько раз мой ужин представлял собой просто набор разных вкусностей на тарелке. Что-то вроде ассорти – продукты, которые хорошо сочетаются друг с другом,

но все-таки их нельзя назвать «блюдом». Как правило, это что-то совсем простое: хлеб с чеддером; салат из спелых помидоров и холодной моцареллы, посыпанных свежемолотым перцем; ломтики салями с неровно оторванным куском воздушной чиабатты или покупной паштет с горячим тостом. И раз уж речь зашла о тостах, мой ужин частенько состоял именно из них – с несколькими плоскими шляпками грибов, поджаренных в чесночном масле, или с консервированной фасолью, оживленной за счет капельки перца чили. (Не будем забывать и об отварных яйцах, помидорах или скрэмбле, взбитом до воздушного состояния.)

Подобные «блюда» всегда можно подать в форме салата. Из огурца и тунца, например; из свеклы и вяленой ветчины или из кислого яблока с фетой. Это могут быть разложенные в художественном беспорядке фенхель и рикотта или что-то с приготовленным элементом, например – отварной булгур с инжиром и парой ломтиков пармской ветчины.

То, что подается прямо на тарелке, без приготовления, часто включает простые, но идеальные в своей простоте ингредиенты, которыми хочется насладиться в чистом виде. Свежее мясо краба, охлажденное и слегка соленое; неровный шарик молочно-белой моцареллы; зеленый горошек прямо с огорода, смешанный с ветчиной.

Все это легкие блюда. Ланч, быстрый перекус после работы, когда вы собираетесь отправиться куда-то еще, простой ужин. Настоящие хиты, практически не требующие готовки. Ужин, который не требует включения духовки.

## *Несколько фаворитов*

### *Булгур со свежими и вялеными помидорами, фетой, бальзамическим уксусом и базиликом*

Всыпьте в миску 200 г булгура, залейте кипятком, чтобы он покрыл крупу, и оставьте примерно на 20 минут, чтобы крупа впитала воду.

Замаринуйте 250-граммовый кусок феты в 2 столовых ложках оливкового масла и 2 столовых ложках бальзамического уксуса на 20 минут. Нарежьте 300 г помидоров черри и 50 г вяленых томатов, смешайте их в миске. Раскрошите фету на крупные кусочки. С помощью вилки вмешайте фету и помидоры в булгур, добавив 3 столовые ложки с горкой рубленых листочков базилика. На 4 порции. Нежные вкусы, когда вы не в настроении

готовить.

### *Кускус с базиликом, кедровыми орешками, моцареллой и оливками с лимоном*

Прогрейте 250 мл томатного сока с измельченным зубчиком чеснока, залейте им 125 г кускуса и накройте. Оставьте на 10 минут, затем взрыхлите вилкой.

Для зеленого масла в кухонном комбайне или блендере взбейте 100 мл оливкового масла с 15 г листьев зеленого базилика. Крупно нарежьте или нарвите 125-граммовый шарик моцареллы буффало. Мелко нарежьте побег зеленого лука, пару спелых мясистых помидоров и большую горсть петрушки. Разрежьте пополам 125 г оливок, начиненных лимоном. Обжарьте горсть кедровых орешков и нарубите их. Смешайте моцареллу, петрушку, зеленый лук, помидоры, оливки и кедровые орешки, перемешайте все с кускусом и полейте зеленым базиликовым маслом. На 2–3 порции.

### *Хрустящий гарнир к ветчине*

Морковь и корень сельдерея отлично сочетаются – морковь придает легкую сладость, а у сельдерея пряный, минеральный вкус. Очистите корень сельдерея и 2 или 3 моркови. Нарежьте очень тонкой соломкой длиной около 6 см. Слегка посолите, затем перемешайте с лимонным соком, чтобы овощи не потемнели. Смешайте с крем-фрешем, дижонской горчицей и небольшим количеством пасты васаби. Да, именно васаби. Удивительно вкусный гарнир с ломтиком вяленой ветчины.

### *Спагетти с тунцом, баклажаном, базиликом и лимоном*

Нарежьте большой баклажан крупными кубиками и медленно потушите на оливковом масле в сковороде. Когда баклажаны станут светло-золотистыми и очень мягкими, добавьте 2 нарезанных тонкими ломтиками зубчика чеснока и готовьте еще пару минут, пока чеснок не начнет слегка подрумяниваться. Добавьте горсть рубленого базилика и шнитт-лука. Слейте жидкость из 160-граммовой банки тунца, аккуратно разломайте рыбу на хлопья и смешайте с баклажаном. Отварите в большом количестве соленой воды 300 г спагетти в течение 9 минут.

Слейте воду и смешайте с приготовленным соусом. На 4 порции.

## *Брускетта с тунцом и помидором*

Поджарьте тосты из дрожжевого хлеба и, пока они горячие, выложите сверху по несколько кружочков спелого помидора, горсти консервированного тунца и ложке сальсы верде, приготовленной в блендере (оливковое масло, лимонный сок, руккола, базилик, петрушка, анчоусы, каперсы, без чеснока).

## *Салат с тунцом и огурцом*

тунец, молодой картофель, огурец, дижонская горчица, укроп, маслины, белый винный уксус, сахар

Хорошо промойте **240 г молодого картофеля**, удалив шелушащиеся кусочки кожицы, затем отварите в большом количестве соленой воды до мягкости. Очистите **средний огурец**, разрежьте вдоль пополам, выскребите из середины чайной ложкой семена, сохранив их для заправки. Нарежьте огурец кусочками толщиной с палец и выложите в большой салатник.

Для заправки соедините в кухонном комбайне или блендере **щедрую щепотку сахара, столовую ложку белого винного уксуса, столовую ложку дижонской горчицы**, немного соли и перца и сердцевину огурца. Влейте **столовую ложку оливкового масла** и взбейте до однородности. Полейте огурец заправкой, добавьте **2 столовые ложки рубленого укропа** и аккуратно перемешайте.

Слейте воду с картофеля, разрежьте каждую картофелину примерно на 4 толстых кружочка. Добавьте теплый картофель к огурцу вместе со **125 г качественного консервированного тунца в оливковом масле** (масло предварительно слейте), очень аккуратно перемешайте. Посыпьте **горстью сизых маслин** (нисуаз или каламата).

На 2 порции. Легкое основное блюдо. Летний обед. Наилучшее применение банке консервированного тунца.

### *Несколько замечаний*

- Целая копченая скумбрия обычно более сочная, чем филе.
- Вместо соевых бобов можно использовать обычные.

### *Сёрф-энд-тёрф*

Добавьте к зеленому луку немного копченого бекона, нарезанного кусочками размером с почтовую марку. Копченое мясо отлично сочетается с жирной рыбой, такой как лосось или скумбрия.

### *Редкий деликатес*

Арброат смоки (*Arbroath smokie*) – редкий и удивительный продукт: пикша, которую в восточной Шотландии сначала целиком солят в сухом виде, а потом коптят на лиственнице. Она может служить великолепной альтернативой копченой скумбрии.

## *Копченая скумбрия с горохом и соевыми бобами*

копченая скумбрия, зеленый горошек, соевые бобы, чиабатта, зеленый лук

Отварите **200 г соевых бобов (эдамаме) в стручках** в слегка подсоленной воде в течение 10 минут. Слейте воду и извлеките бобы из стручков. Отварите в кипящей воде **150 г замороженного зеленого горошка** до мягкости, слейте воду. Разберите на крупные хлопья **300 г копченой скумбрии**. Нарвите крупными кусочками **100 г чиабатты** и обжарьте на **3 столовых ложках оливкового масла** в сковороде с антипригарным покрытием на умеренном огне до светло-золотистого цвета и хрустящей текстуры. Нарежьте **побег зеленого лука** и добавьте в сковороду, затем вмешайте соевые бобы и горошек, последней добавьте скумбрию. Сразу подавайте.

На 2–3 порции. Настоящий зеленый пир с нотами дымка.

## *Больше ярких и хрустящих салатов*

• Сырые соцветия цветной капусты, нарезанные толстыми ломтиками и смешанные с отварными креветками, укропом, майонезом и маленькими кусочками лимонной мякоти. (Возьмите сладковатые итальянские лимоны, срежьте цедру и белый слой, извлеките мякоть из пленок и мелко нарежьте.)

• Груши, нарезанные тонкими ломтиками и смешанные с вяленой ветчиной, с заправкой из яблочного уксуса, зернистой горчицы и лимонного сока.

• Зеленое манго, очищенное, без косточки, нарезанное ломтиками и смешанное с крупно нарезанным огурцом, нарезанными зеленым луком, редисом, мятой, кинзой, соком лайма и небольшим количеством кунжутного масла.

• Нарезанное ломтиками мясо запеченной курицы, дробленый арахис, бобовые ростки, тонко нарезанный перец чили, листья мяты и нарезанная тонкой соломкой морковь, смешанные с заправкой из равных частей мирина, сока лайма и рыбного соуса, подслащенной щепоткой сахара.

## *Салат из яблок и эндивия с имбирем*

яблоки, имбирь, эндивий, лаймы, яблочный уксус, фета, пророщенные семена

Выжмите сок из **2 спелых, слегка желтых лаймов**. Натрите на мелкой терке свежий корень имбиря, чтобы получилось **2 чайные ложки имбиря**, смешайте со **столовой ложкой яблочного уксуса**.

Нарежьте тонкими ломтиками **2 яблока**, выложите их в приготовленную заправку. Разберите на листочки **2 головки эндивия**. Смешайте с яблоками, добавив **горсть пророщенных семян**. При подаче выложите на салат **кусочки феты**.

На 4 порции как гарнир. Свежее, очень хрустящее, с яркой кислинкой, блюдо, которое разбудит ваши чувства.

***На заметку***

По желанию вы можете приготовить свеклу, но тогда салат получится более сладким и утратит часть своей уникальной хрустящей текстуры.

### *Теплая тушеная капуста со сливками и горчицей. Хрустящий бекон*

Поджарьте бекон с мясными прожилками на гриле до хруста. Слегка потушите крупно нарезанную белокочанную капусту. Приготовьте заправку, смешав белый винный уксус, однородную дижонскую горчицу, оливковое масло и немного жирных сливок, по вкусу. Смешайте теплую капусту (слив с нее выделившуюся жидкость) со щедрой горстью рубленой петрушки, перемешайте с заправкой и раскрошите сверху жареный бекон.

### *Кольраби с красным апельсином и вяленой колбасой*

Нарежьте пару плодов кольраби ломтиками толщиной почти с бумагу. Замаринуйте в равном количестве сока красного апельсина и белого винного уксуса примерно на час. Выложите на тарелку, перемежая ломтиками сыровяленой итальянской колбасы. Дополните маслинами и листочками салата фризе, предварительно замоченными для хруста в ледяной воде. Сверху посыпьте тертой апельсиновой цедрой.

### *Капуста с сыром с голубой плесенью и холодной запеченной свининой*

Тонко нашинкуйте равное количество белокочанной и краснокочанной капусты, поместите в ледяную воду на 20 минут, затем воду слейте. Приготовьте заправку из жидкого арахисового или рапсового масла, красного винного уксуса и раскрошенного сыра с голубой плесенью – я использую одну часть уксуса на две части масла. Смешайте капусту с заправкой и нарезанной тонкими ломтиками холодной запеченной свининой.

### *Слоу из свеклы и фенхеля со шпеком*

свекла, фенхель, шпек, сметана, лук, красный винный уксус

Очистите **крупную луковицу**, нарежьте тонкими колечками, выложите в маленькую миску, залейте **3 столовыми ложками красного винного уксуса** и оставьте на 20 минут – это поможет избавиться от горечи сырого лука.

Очистите **300 г сырой свеклы** – руки у вас станут розовыми, затем нарежьте самыми тонкими, какими возможно, кружочками и выложите в миску. Удалите веточки и зелень у **2 маленьких головок фенхеля**, зелень сохраните. Нарежьте фенхель очень тонкими ломтиками, добавьте к свекле, но не перемешивайте.

Выложите в маленькую миску **150 мл сметаны**, взбейте с **4 столовыми ложками оливкового масла**, приправьте солью и перцем. Слейте с лука уксус, добавьте лук к свекле и фенхелю. Постепенно и аккуратно смешайте овощи с заправкой (если вымешивать энергично, салат станет однотонно розовым).

Выложите в салатник, сверху добавьте **6 тонких ломтиков шпека** (сыровяленого окорока с низким содержанием жира. – *Прим. переводчика*) и украсьте зеленью фенхеля.

На 2–4 порции. Сладкое и хрустящее блюдо. Вкус зимы.

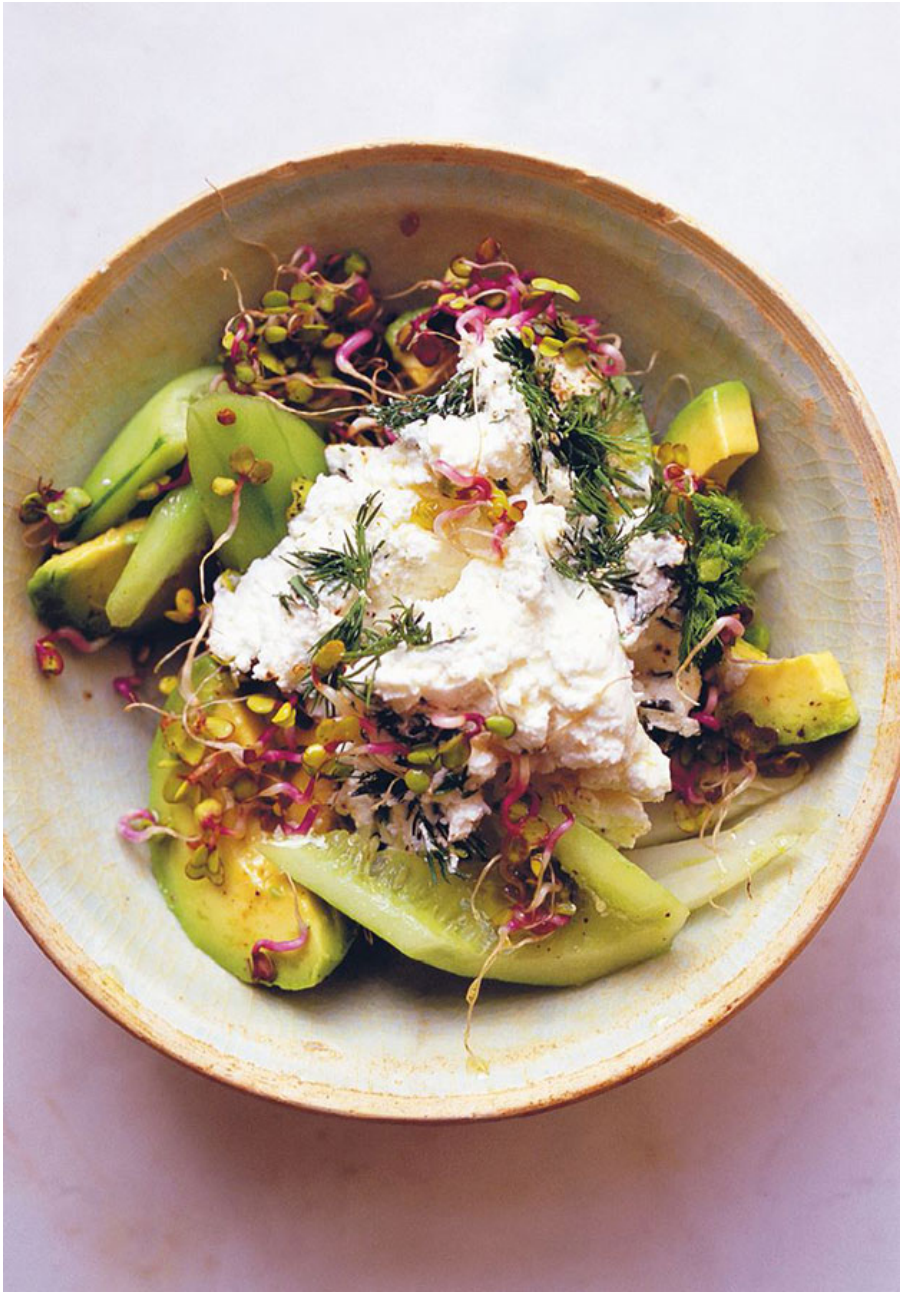
***Салат с крабом, дыней и базиликом***

светлое мясо краба, дыня, красный перец чили, лайм, базилик

Разрежьте **спелую и сочную 1,5-килограммовую дыню** пополам, удалите семена. Нарежьте дыню дольками, затем удалите кожуру и нарежьте мякоть короткими толстыми кусочками. (Форму выбирайте сами, я обычно режу короткими брусочками толщиной с палец.) Выложите дыню в миску. Удалите семена из **красного перца чили** и очень тонко его нарежьте, выложите в отдельную маленькую миску. Влейте к перцу **2 столовые лодки оливкового масла** и **сок спелого лайма**, затем нарежьте полосками или нарвите **12 листочков базилика** и добавьте их в смесь вместе с небольшим количеством соли и молотого черного перца. Полейте кусочки дыни приготовленной заправкой и аккуратно перемешайте, стараясь не раздавить мягкие кусочки.

Аккуратно переберите **250 г светлого крабового мяса**, удаляя возможные кусочки панциря. Выложите дыню на тарелку, сверху посыпьте крабовым мясом.

На 2 порции. Солоноватое и бодрящее, словно морская волна, мясо краба. Сладкая и сочная дыня.



***Салат из огурца, фенхеля и рикотты***

огурец, фенхель, рикотта, авокадо, лимон, бальзамический уксус, укроп, пророщенные семена

Приготовьте заправку: влейте в миску **2 столовые ложки**

**лимонного сока**, добавьте немного соли и перца, затем с помощью венчика вмешайте **2 столовые ложки оливкового масла** и **2 столовые ложки подсолнечного масла**. Влейте **несколько капель бальзамического уксуса**. Мелко нарубите **3 или 4 веточки укропа** и добавьте в заправку, затем попробуйте и скорректируйте вкус. Заправка должна быть свежей, но не слишком кислой. При необходимости добавьте больше бальзамического уксуса.

Очистите **половину большого огурца**, выскребите чайной ложкой семена, нарежьте толстыми кусочками. Разрежьте пополам **маленькую головку фенхеля**, нарежьте тонкими ломтиками. Очистите и нарежьте толстыми ломтиками **авокадо**, аккуратно обваляйте в заправке. Смешайте овощи, стараясь не повредить авокадо, и оставьте в прохладном месте примерно на полчаса (но не дольше). Добавьте **несколько горстей пророщенных семян**, например редиса или маша.

Переложите на тарелки, сверху выложите **по большой ложке рикотты** и подавайте.

На 2 порции. Легкое, яркое, освежающее блюдо. Нежный салат с приятными вкусами.

### *Классика*

Мало какой салат может сравниться по нежности вкуса с классическим сочетанием моцареллы, базилика и спелых помидоров. Свой вариант капрезе я заправляю оливковым маслом, взбитым в блендере до однородности с листьями базилика и небольшим количеством красного винного уксуса.

### *Моцарелла с печеными помидорами и тимьяном*

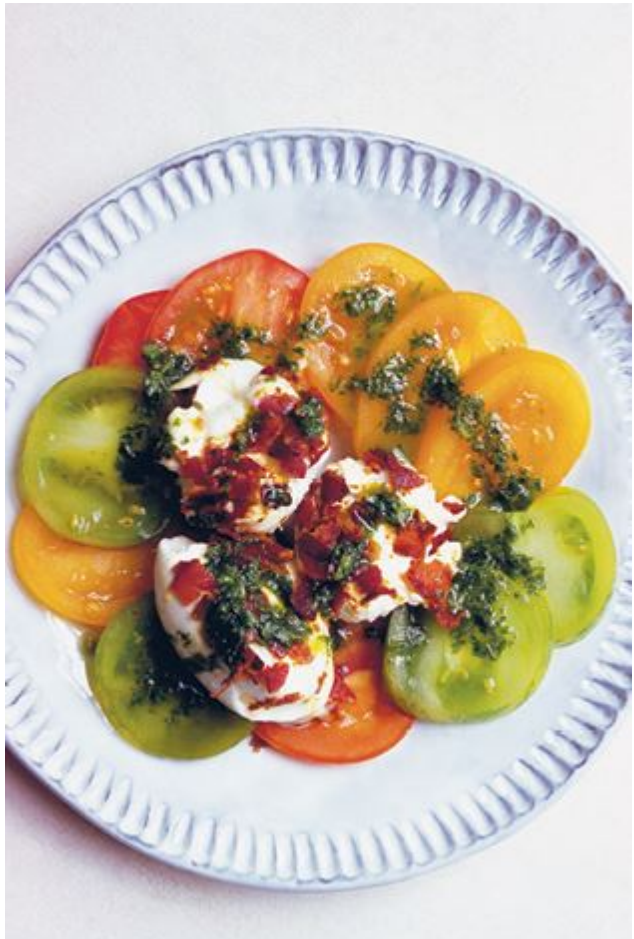
Разрежьте пополам маленькие спелые помидоры, сбрызните оливковым маслом, посыпьте тимьяном, розмарином, солью и перцем. Запеките под верхним грилем в духовке. При подаче выложите между помидорами нарванные кусочки моцареллы.

### *Моцарелла, обжаренная в панировке*

Нарежьте моцареллу толстыми ломтиками. Обваляйте сначала во взболтанном со специями яйце, затем в панировочных сухарях. Обжарьте на оливковом масле до хрустящей корочки.

Подавайте с дольками лимона и, возможно, толстыми ломтиками спелого помидора.

## *Салат с моцареллой и крошкой из панчетты*



копченая панчетта, моцарелла, помидоры, салат-латук, базилик

Поджарьте на гриле или сковороде **12 тонких ломтиков панчетты или бекона** до хруста, слегка обсушите на бумажных полотенцах, затем измельчите в крупную крошку в кухонном комбайне. Разделите **большой шарик моцареллы буффало** на 4 части, обваляйте в крошке из панчетты.

Нарежьте кружочками и слегка посолите **2 крупных помидора**, выложите их на тарелку с **4 листьями салата-латука**. Взбейте в блендере **10 г базилика** с **5 столовыми ложками**

**оливкового масла**, добавив немного соли и перца. Выложите моцареллу в крошке из панчетты на помидоры и латук, полейте приготовленной заправкой.

На 2 порции в качестве легкого ланча. Хрустящий бекон, мягкая моцарелла.

### *Горошек и сыр 1*

Добавьте сырой зеленый горошек к салату из водяного кресса и ломтиков апельсинов. Раскрошите сверху фету и полейте фруктовым оливковым маслом.

### *Горошек и сыр 2*

Натрите пармезан поверх свежеотваренного теплого горошка и перемешайте с растопленным сливочным или оливковым маслом. Сыр слегка подтает. Отличный гарнир к бараньим котлетам на косточке.

### *Горошек и сыр 3*

Перемешайте свежеотваренные горячие очищенные бобы и горошек с твердым белым сыром, например из козьего молока. Вмешайте немного тонко нарезанного редиса и добавьте заправку из оливкового масла с лимонным соком.

### *Зеленый горошек с ветчиной*

зеленый горошек, ветчина, кедровые орешки, хлопья сушеного перца чили, ростки гороха

Извлеките из стручков **200 г свежего зеленого горошка**; если вы приобрели уже очищенный горошек, вам потребуется всего 100 г. Нарежьте (не слишком мелко) **3 столовые ложки кедровых орешков**. Выложите их в сковороду со **столовой ложкой хлопьев сушеного перца чили** и **50 г сливочного масла**. Слегка подрумяньте орешки.

Нарвите **150 г холодной запеченной ветчины** неровными крупными кусочками, добавьте их к сырому горошку, полейте горячим маслом с кедровыми орешками. Если есть, выложите сверху **несколько ростков гороха**.

На 2 порции. Скромно, сладко. Свежая нота зеленого горошка.

## *Несколько замечаний*

• Сырая кукуруза, которую я использую в рецепте, менее сладкая, чем вареная, и она очень приятно хрустит.

• По желанию вы можете приготовить целую кукурузу: очистите початки, смажьте кленовым сиропом и сливочным маслом и запеките. Время от времени переворачивайте для равномерности, затем подавайте с салатом из цикория и жареных орехов пекан.

## *Салат из кукурузы, бекона и петрушки*

початок свежей кукурузы, копченый бекон, петрушка, жареный соленый миндаль

Разогрейте в сковороде **3 столовые ложки оливкового масла**. Нарежьте **4 ломтика копченого бекона с мясными прожилками** длинными полосками и обжарьте почти до хруста. Всыпьте **50 г жареного соленого миндаля**, обжаривайте еще минуту или две. Срежьте зерна с **початка свежей кукурузы** и добавьте их в сковороду. Слегка перемешайте, чтобы вся кукуруза была покрыта вытопившимся из бекона жиром, затем вмешайте **горсть листочков петрушки** и сразу подавайте.

На 2 порции. Сладко-соленый вкус и хрустящая текстура.

### *Несколько замечаний*

• Экономный способ пустить в дело остатки запеченного мяса от воскресного ужина, но точно так же можно приготовить и остатки запеченного рождественского гуся или индейки. Я снимаю мясо птицы с костей довольно крупными кусочками и добавляю в самый последний момент, чтобы оно осталось сочным.

• Кускус быстрого приготовления не требует варки. Просто залейте его равным объемом кипящей воды и оставьте на 10 минут, чтобы вода впиталась, затем разрыхлите вилкой.

• Гранатовая патока (ее аналогом является соус наршараб. – *Прим. переводчика*) – кисло-сладкий, насыщенный по вкусу густой соус, который продается в магазинах, предлагающих продукты ближневосточной кухни.

### *Кускус с ветчиной, петрушкой, зеленой чечевицей и хрустящими яблоками*

Выложите в приготовленный кускус небольшие, на один укус, кусочки запеченной ветчины. Добавьте светлый изюм без косточек, рубленую петрушку, отварную зеленую чечевицу и ломтики хрустящего кисло-сладкого яблока.

### *Кускус со свининой, мандаринами и освежающей мятой*

Выложите в приготовленный кускус небольшие, на один укус, кусочки запеченной свинины. Добавьте очищенные и нарезанные кусочками мандарины, рубленые петрушку и листочки мяты. Исключите из рецепта сухофрукты, но по желанию можете добавить зерна граната и фисташки.

## *Кускус с индейкой или курицей*

остатки запеченной индейки, курицы или гуся, кускус, тыквенные семечки, вяленая клюква, светлый изюм, фисташки, мята, зерна граната, йогурт, гранатовая патока

Залейте **стакан кускуса 2 стаканами кипятка** из чайника, накройте крышкой и оставьте до полного впитывания воды. Нарежьте **600 г мяса запеченной индейки, курицы или гуся** крупными сочными кусочками и выложите в миску. Добавьте **2 столовые ложки очищенных тыквенных семечек, 2 столовые ложки вяленой клюквы или вишни, 2 столовые ложки светлого изюма без косточек** и **2 столовые ложки очищенных фисташек**. Хорошо посолите, поперчите, добавьте **горсть рубленой мяты** и **зерна целого граната** (оставив немного для

посыпки).

Разрыхлите кускус вилкой, вмешайте приготовленную смесь. Сверху полейте **4 столовыми ложками с горкой натурального йогурта, небольшим количеством гранатовой патоки** (соуса наршараб), посыпьте дополнительно **листочками мяты** и **зернами граната**.

На 2–3 порции. Остатки, превращенные в настоящее сокровище.

### *Несколько замечаний*

• Используйте кускус быстрого приготовления. Если у вас традиционный кускус, приготовьте его на пару до мягкости.

• По желанию вы можете приготовить овощи на гриле или поджарить их на сковороде. Убедитесь, что овощи еще теплые, когда будете добавлять к ним заправку. Среди овощей должны обязательно быть кабачки и замаринованные в оливковом масле с чесноком баклажаны. Вы также можете приготовить с этими овощами брускетту – это будет скорее не полноценное блюдо, а легкая закуска, но оно того стоит.

• По желанию замените кускус пшеничной крупой или рисом.

### *Кускус с сыром и яблоком*

Замочите кускус в горячем яблочном соке. Смешайте с жареными грецкими орехами, тонко нарезанным фенхелем, нарезанными кубиками твердым сыром и яблоком, а также щедрой горстью рубленой петрушки. Немного молотого черного перца, щепотка (не больше) молотой корицы и лимонный сок по вкусу. Необычный гарнир к запеченной свинине.

### *Кускус со свининой и бобами*

Отварите маленькую свиную рульку (500 г) в воде в течение примерно 40 минут, до мягкости. Достаньте из бульона. Залейте горячим бульоном кускус в миске, накройте и дайте пропариться. Снимите мясо с кости, перемешайте с кускусом, молодыми очищенными бобами, нарезанным тонкими ломтиками фенхелем и рубленой петрушкой. Чтобы слегка увлажнить смесь, добавьте немного оливкового масла. Простые вкусы для летнего дня.

## *Кускус с зеленью и рукколой*

Всыпьте кускус в термостойкую миску и влейте столовую ложку оливкового масла. Залейте горячей водой или бульоном, накройте и дайте пропариться. Смешайте с жареными кедровыми орешками, тонко нарезанным и поджаренным луком и щедрой порцией рубленой зелени: укропа, петрушки и мяты – объем зелени должен почти соответствовать объему кускуса. Вмешайте также несколько горстей рукколы.

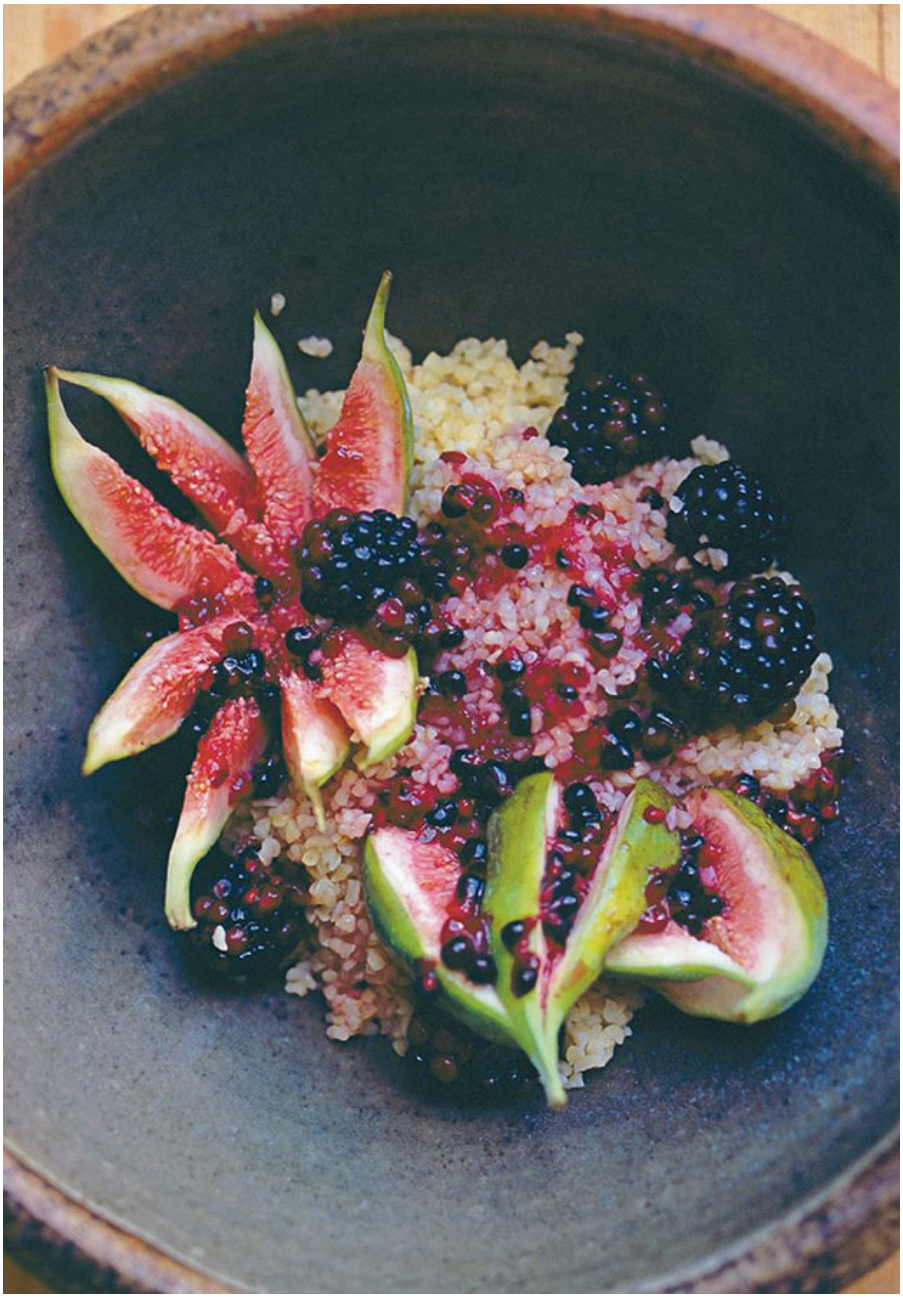
## *Кускус с летними овощами и хариссой*

кускус, помидоры черри, красный лук, харисса, овощной бульон

Разрежьте пополам **200 г помидоров черри** и выложите их в форму для запекания. Очистите и нарежьте ломтиками **красную луковицу**, добавьте к помидорам. Перемешайте овощи с **небольшим количеством оливкового масла**, чтобы они были равномерно им покрыты, затем запекайте при 200 °C примерно 20 минут – помидоры должны начать терять форму, а лук – стать настолько мягким, чтобы его можно было раздавить пальцами. Всыпьте в форму **200 г кускуса**.

Доведите до кипения **400 мл овощного бульона**, залейте им кускус, плотно накройте фольгой и оставьте набухать на 15 минут. Поперчите кускус, вмешайте **столовую ложку пасты харисса**. Подавайте кускус с печеными овощами.

На 2 порции. Питательно и живо.



***Булгур с инжиром и ежевикой***

инжир, булгур, ежевика, масло грецкого ореха, красный винный уксус

Всыпьте **150 г булгура** в кастрюлю с большим количеством

подсоленной воды, доведите до кипения, накройте крышкой и снимите с огня.

Возьмите **150 г ежевики**, 4 ягоды разомните в миске вилкой. Влейте **столовую ложку масла грецкого ореха (или оливкового)** и **2 столовые ложки красного винного уксуса**. У 3 спелых плодов инжира удалите жесткие черешки, прорежьте, но не до конца, и раскройте каждый плод подобно цветку, отогнув «лепестки».

Слейте с булгура воду, перемешайте с оставшимися ягодами ежевики и приготовленной заправкой, добавьте «цветки» из инжира.

На 3 порции. Простой вкус крупы, яркая фруктовая заправка. Гарнир к свинине или говядине или легкий ланч.

### *Говяжий жир с розмарином на тосте*

Очень горячий тост из дрожжевого хлеба с хрустящей корочкой, щедро (но не чересчур) намазанный говяжьим жиром, посыпанный щепоткой рубленого розмарина и, если есть под рукой, дополнительно смазанный печеным чесноком.

### *Печеный перец медленного приготовления*

Растопите в форме для запекания говяжий жир, выложите несколько длинных сладких перцев, разрезанных пополам, запеките при невысокой температуре до шелковистой мягкости. Выложите на тост из дрожжевого хлеба, дополнив горстью рукколы.

### *Лук конфи на говяжьем жире с расплавленным сыром*

Разогрейте в сковороде говяжий жир, выложите нарезанный ломтиками лук и готовьте на умеренном огне до темно-золотистого цвета, липкости и полной мягкости. Добавьте мясное желе, слой которого всегда есть в банке с говяжьим жиром, и, когда он растает и начнет кипеть, выложите в сковороду кусочки сыра фонтина (итальянский полутвердый сыр; его можно заменить любым другим хорошо плавящимся сыром из коровьего молока. – *Прим. переводчика*). Дайте сыру расплавиться. Не перемешивайте. Аккуратно выложите смесь из лука, мясного сока и расплавленного сыра на грубоватый тост в деревенском стиле.

***Салат из картофеля с ростбифом и соусом из говяжьего жира***

говяжий жир, молодой картофель, яичные желтки, руккола или кресс-салат, остатки ростбифа

Хорошо промойте (не очищая) и разрежьте пополам **350 г молодого картофеля**. Отварите до мягкости. Слейте воду и остудите. Прогрейте в маленькой кастрюльке **150 г говяжьего жира**, чтобы он растаял. Выложите в миску **2 яичных желтка** и взбивайте с помощью ручного миксера на высокой скорости (в ручную взбить не получится), понемногу вливая растопленный жир, до образования соуса, напоминающего майонез. Смешайте готовый соус с остывшим картофелем, посолив по вкусу.

При подаче выложите на тарелки **по большой горсти рукколы или кресс-салата**, сверху положите картофель, дополните **несколькими ломтиками приготовленного**

**накануне ростбифа**. Слегка прогрейте **соки и мясное желе из формы**, где запекался ростбиф, полейте этой дополнительной заправкой салат.

На 2 порции. Очень мясной, глубокий вкус. Великолепный способ пустить в дело недоеденный ростбиф.

### *Фета и огурец*

Натертый на крупной терке огурец, черный перец, рубленая мята, несколько каперсов и крупно раскрошенная фета. Аккуратно перемешайте с натуральным йогуртом из козьего или овечьего молока и подавайте на хрустящих хлебцах.

### *Паштет из свинины и абрикос*

Тост или хрустящий хлебец, густо намазанный паштетом или рийетом из свинины или гуся, несколько каперсов и ломтики спелого, но еще слегка кисловатого абрикоса.

### *Нут и анчоусы*

Слейте жидкость из банки консервированного нута, выложите в чашу кухонного комбайна. Добавьте 8 филе анчоусов, лимонный сок по вкусу и горсть петрушки. Измельчите, влив в процессе несколько столовых ложек оливкового масла, до получения крупнозернистой мягкой пасты. Подавайте на хрустящих хлебцах.

### *Лосось с печеным чесноком и сливками*

копченый лосось, чеснок, сливки, укроп, хрустящие хлебцы

Разогрейте духовку до 200 °C. Запекайте **головку чеснока** 30–40 минут, до мягкости. Выжмите мякоть из шелухи в миску. Слегка взбейте **150 мл жирных сливок** и вмешайте в чесночную массу. Нарубите **110 г укропа** (его можно измельчить в кухонном комбайне, включив мотор трижды на пару секунд в пульсирующем режиме). Вмешайте укроп в сливочно-чесночную массу. Нарежьте длинными тонкими ломтиками **300 г копченого лосося**. Подавайте рыбу с приготовленным соусом на **хрустящих хлебцах**.

На 2–4 порции. Нежный лосось. Хрустящий хлебец.

***Несколько замечаний***

• Для этого блюда лучше всего подойдут спелые сладкие помидоры, чтобы сбалансировать соленость анчоусов.

• Помидоры солить не нужно, так как анчоусы достаточно соленые.

• Вместо базилика можно использовать кервель.

• Можете подать блюдо в виде начинки для питы, выложив все его ингредиенты в кармашки из подпеченной теплой питы.

• Дополнительно добавьте раскрошенную фету и несколько нарванных листочков базилика.

## *Помидоры, огурец и анчоусы*

помидоры, огурец, филе анчоусов, эстрагон, базилик, петрушка

Разрежьте пополам **4 крупных помидора** и выложите на

противень. Сбрызните **оливковым маслом**, поперчите. Возьмите **8 филе анчоусов** и выложите на каждую половинку помидора по филе. Готовьте под верхним грилем в духовке до легкого подрумянивания.

Очистите **крупный огурец**, разрежьте вдоль, чайной ложкой выскребите семена и выбросьте их. Нарежьте огурец крупными кусочками. Приготовьте для огурца заправку, измельчив в блендере или кухонном комбайне **5 столовых ложек оливкового масла** с **листочками 3 или 4 крупных веточек эстрагона**, **5 крупными листочками базилика** и **горстью листочков петрушки** до однородной ярко-зеленой массы. Посолите, поперчите, смешайте с огурцами. Подавайте огурцы вместе с печеными помидорами.

На 2 порции. Ярко и освежающе.

### *Несколько замечаний*

• Кисло-сладкие ягоды в сочетании с тонкими ломтиками соленой салями – отличное дополнение к летнему обеду.

• Этот салат лучше готовить из охлажденных в холодильнике вишен и не слишком спелых помидоров с выраженной кислинкой. Также его можно подать в качестве закуски.

• В салат также можно добавить моцареллу.

### *Вишня, помидоры и салями*

вишня, помидоры черри, салями, эстрагоновый уксус

Разрежьте пополам и удалите косточки из **150 г спелой вишни**. Разрежьте пополам **150 г помидоров черри** и смешайте их с вишней. Сбрызните **эстрагоновым уксусом** и дайте постоять в холодильнике не более получаса. Приправлять смесь солью и перцем не нужно.

Нарежьте очень тонкими ломтиками, удалив оболочку, **100 г качественной салями**, добавьте к салату из вишни и помидоров.

На 2 порции. Легкое, яркое блюдо со вкусом лета.

## *Несколько замечаний*

• В рецепте на следующей странице я использую шпек, так как его глубокий вкус отлично сочетается с брокколини, но вы можете выбрать любой вид вяленого мяса.

• Данный рецепт – хороший способ пустить в дело остатки вчерашнего ростбифа. Только нарежьте его максимально тонкими ломтиками.

• Для менее густой и жирной заправки вместо крем-фреша смешайте оливковое масло, лимонный сок и рубленый укроп.

• После разрезания я иногда слегка поджариваю картофель на шипящем растительном или сливочном масле, чтобы получить легкую хрустящую корочку.

## *Салат из спаржи с ветчиной*

Отварите в воде или на пару ростки спаржи, слейте воду и добавьте в салат со следующей страницы вместо брокколи. В этом случае вместо укропа я предпочитаю взять эстрагон или кервель, но подойдет любая зелень с анисовым вкусом.

## *Картофель со шпеком и брокколини*

молодой картофель, шпек, пурпурная брокколини, укроп, крем-фреш

Промойте со щеткой **350 г молодого картофеля**. Доведите до кипения воду в большой кастрюле, посолите ее, выложите картофель и варите около 20 минут, до мягкости. Слейте воду и разрежьте картофель пополам. Мелко нарубите **несколько веточек укропа** и смешайте со **150 мл крем-фреша**, посолите и поперчите по вкусу. Аккуратно обваляйте картофель в этой заправке.

Подготовьте **100 г пурпурной брокколини**, не обрывая самые нежные листочки, затем бланшируйте в слегка подсоленной воде или приготовьте на пару в течение нескольких минут, только не переварите. Слейте воду и очень аккуратно перемешайте с картофелем, стараясь не поломать соцветия. Подавайте в неглубоких мисках, дополнив очень тонко нарезанными **100 г шпека**.

На 2 порции. Насыщенный цвет брокколини, копченое мясо, картофель с укропом. Питательно.

# Десерты

Обычно в будние дни ужин, по крайней мере у меня дома, завершается какими-то фруктами или ягодами. Это могут быть спелый белый персик или миска свежей малины. Или сочные,

лопающиеся от спелости плоды инжира, груша с кусочками пармезана, тарелочка вишни с ломтиком мягкого козьего сыра. Нередко я завершаю трапезу покупными конфетами или мороженым. Иногда это рахат-лукум или горсть обжаренного с сахаром в сковороде до карамелизации миндаля.

Но иногда хочется домашнего десерта. Чизкейка, трайфла, крамбла или безе. Греховная и бесполезная, но такая вкусная, сладкая еда. Тот же самый персик можно нарезать ломтиками и вымочить в мускатном вине; из малины можно сделать соус для мороженого или клубники. Инжир можно запечь с марсалой и коричневым сахаром. А порою хочется чего-то более изысканного…

Иногда мне в голову приходит идея запечь банан в шкурке до черноты, разрезать и выжать сверху мякоть из спелой маракуйи. Или приготовить беспроигрышный вариант: печеные яблоки. А вот вам еще несколько идей.

### *Ежевика в красном вине*

Доведите до кипения 2–3 стакана красного вина, добавьте по столовой ложке сахара на стакан и выложите около 400 г ежевики. Варите несколько минут, до начала размягчения ягод, ешьте их теплыми.

### *Печеные яблоки с маракуйей*

Наколите несколько небольших яблок шпажкой, чтобы они не лопнули, и запекайте при 200 °C в течение 25 минут, до мягкости. Достаньте яблоки из духовки, полейте выжатой из маракуйи мякотью с семенами. Подавайте со сливками.

### *Бананы с йогуртом и сливками*

Очистите 4 очень спелых банана и измельчите их в кухонном комбайне. Переложите в миску, вмешайте 150 мл густого кислого йогурта и тот же объем слегка взбитых жирных сливок. Разложите по стеклянным стаканам и охладите.

### *Малина со сливками*

Выложите в кухонный комбайн 300 г замороженной малины, добавьте 250 мл жирных сливок и слегка взбейте. Получится нечто среднее между мороженым и молочным коктейлем.

### *Панеттоне с ежевикой*

Приготовьте тосты из ломтиков панеттоне. Щедро намажьте смесью маскарпоне и мягких взбитых сливок. Дополните ягодами ежевики и присыпьте сахарной пудрой.

### *Шоколадный сэндвич*

Щедро посыпьте ломтики бриоши тертым шоколадом, сложите попарно шоколадом внутрь. Подпеките с обеих сторон на сухой сковороде, чтобы шоколад растаял. Присыпьте сахарной пудрой и сразу ешьте. (Если под рукой нет шоколада, подойдет «Нутелла».)

### *Тост с малиной и ежевикой*

Разомните вилкой смесь малины и ежевики. Взбейте жирные сливки до мягких пиков и слегка подсластите их сахарной пудрой, добавьте ванильный экстракт по вкусу. Поджарьте на сухой сковороде ломтики бриоши или просто белого хлеба до светло-золотистой корочки. Аккуратно вмешайте ягоды во взбитые сливки и выложите на теплые тосты.

### *Сэндвич с мороженым*

Возьмите 2 тонких печенья, овсяных или песочных. Выложите на них ванильное мороженое, посыпьте натертыми хлопьями темного шоколада. Накройте сверху печеньями и слегка прижмите – так, чтобы печенья не сломались. Перед подачей ненадолго поместите в морозильник.

***Банановый чизкейк***

бананы, имбирное печенье, сливочное масло, жирные сливки, белый шоколад, сливочный сыр, ваниль, лимон

Для основы растопите в небольшой кастрюльке **60 г сливочного масла**, добавьте **3 столовые ложки жирных сливок**. Раскрошите в кухонном комбайне **275 г имбирного печенья**, смешайте с масляно-сливочной смесью. Отложите примерно 3 столовые ложки масляных крошек, оставшуюся крошку всыпьте в разъемную форму для выпечки диаметром 20 см. Разровняйте, но не утрамбовывайте – так у вас получится легкая, рассыпчатая основа.

Для начинки поместите термостойкую миску на кастрюлю с кипящей водой так, чтобы она не касалась воды дном. Наломайте в миску мелкими кусочками **200 г белого шоколада** и оставьте таять, не перемешивая. Когда шоколад растает, снимите миску с водяной бани, влейте **200 мл жирных сливок**, добавьте **пару капель ванильного экстракта**. Медленно перемешайте.

Выложите в миску **600 г сливочного сыра**, вмешайте смесь шоколада и сливок. Выложите начинку в форму поверх основы, разровняйте, накройте пищевой пленкой и поместите в холодильник минимум на 3 часа.

*продолжение следует*

Банановый чизкейк *(продолжение)*

Очистите и нарежьте ломтиками **3 банана**, перемешайте с соком, выжатым из **лимона**, выложите поверх начинки застывшего чизкейка. Посыпьте отложенной масляной крошкой (возможно, она к тому моменту слежится, так что ее нужно будет раскрошить).

На 8 порций. Сливочный вкус, ванильный аромат, имбирная хрустящая основа.

## *На заметку*

Знаю, рецепт на следующей странице покажется вам странным, но это самый хрустящий и освежающий фруктовый салат, какой только можно себе представить. Клубника и огурец отлично сочетаются, когда их объединяет сироп. Настоящее лето в тарелке.

## *Еще несколько необычных салатов*

• Очищенные плоды личи, смешанные с малиной.

• Ежевика, малина и спелая черная смородина.

• Арбуз, логанова ягода (гибрид малины и ежевики. – *Прим. переводчика*) и сироп из сахара, воды и мяты.

• Персики, малина и капелька розовой воды.
• Манго и маракуйя – идеальная пара.

## *Салат из клубники и огурца*

клубника, огурцы, мед, мята, бузинный кордиал

Соедините в блендере **3 столовые ложки меда, 10 листочков мяты** и **5 столовых ложек бузинного кордиала**, взбейте до образования густого ароматного сиропа. (Если у вас нет блендера, очень мелко нарубите мяту, смешайте ее с медом и кордиалом и дайте настояться в течение часа, после чего процедите через частое сито, чтобы удалить мяту.)

Очистите **2 средних огурца**, разрежьте пополам вдоль и выскребите семена чайной ложкой. Нарежьте мякоть небольшими кубиками и выложите в большую миску. Удалите чашелистики

у **450 г клубники**, разрежьте каждую ягоду пополам и аккуратно перемешайте с огурцом.

Полейте салат приготовленной заправкой, очень осторожно перемешайте, затем накройте и поместите перед подачей в холодильник на полчаса.

На 4–6 порций. Квинтэссенция лета.

## *Шоколадно-овсяный крамбл*

темный шоколад, овсяные хлопья, кленовый сироп, абрикосы, малина, бузинный сироп

Разогрейте духовку до 180 °C. Мелко нарежьте **40 г темного шоколада** и смешайте с **50 г овсяных хлопьев** и **5 столовыми ложками кленового сиропа**.

Разрежьте и удалите косточки у **6 абрикосов**, выложите их в неглубокую термостойкую посуду. Полейте **4 столовыми ложками бузинного сиропа**. Дайте жидкости покипеть 3 или 4 минуты на умеренном огне, затем добавьте **150 г малины**.

Посыпьте абрикосы смесью на основе овсяных хлопьев и запекайте 20 минут, до мягкости фруктов и хрустящей текстуры хлопьев.

На 3 порции. Пьянящий, хрустящий и просто восхитительный десерт.

***Трайфл «Айриш кофе»***

бисквитное печенье, сливочный ликер «Бейлис», эспрессо, фундук, жирные сливки, маскарпоне, ваниль, темный шоколад

Выложите в посуду для подачи **100 г бисквитного печенья** (савоярди), залейте **150 мл сливочного ликера «Бейлис»** и **150 мл крепкого кофе эспрессо** (предварительно его остудите). Дайте пропитаться.

Обжарьте **100 г очищенного от кожицы фундука**, разделите на половинки. Взбейте **200 мл жирных сливок** до мягких пиков, вмешайте **200 г маскарпоне** и большую часть фундука. Выложите смесь поверх бисквитного печенья и уберите в холодильник.

Взбейте до мягких пиков **еще 200 мл жирных сливок**, добавив **немного ванильного экстракта или семена из свежего стручка ванили на кончике ножа**, выложите слоем поверх охлажденной основы десерта. Накройте и держите в холодильнике еще около часа (если времени совсем мало, дайте трайфлу охладиться хотя бы 20 минут).

Посыпьте десерт оставшимися орехами. В маленькой миске на водяной бане растопите **35 г темного шоколада**, полейте им десерт. Уберите в холодильник на несколько минут, чтобы шоколад застыл, после чего подайте на стол.

На 6 порций. Несколько слоев блаженства.

### *Несколько замечаний*

• Если съесть эти печенья в течение часа после приготовления, они еще будут хрустящими. Но мне они больше нравятся на следующий день, когда становятся мягкими и вязковатыми.

• Вместо того чтобы делать для начинки лимонный крем, растопите 100 г темного шоколада, обмакните каждое печенье до половины в шоколад и оставьте на вощеной бумаге для его застывания. Также вы можете полить печенья сверху тонкими «нитями» расплавленного шоколада, чтобы получился красивый рисунок (в этом случае шоколада понадобится меньше).

• Остывшим раскрошенным печеньем можно посыпать ванильное мороженое.

• Вместо лимонного крема склейте печенья попарно с помощью ванильного мороженого и поместите в морозильник на несколько минут до подачи, чтобы мороженое не таяло слишком быстро.

### *Овсяное печенье с лимонным кремом*

овсяные хлопья, сливочное масло, темно-коричневый сахар, яичный желток, мука, разрыхлитель, маскарпоне, лимонный курд

Разогрейте духовку до 180 °C. Нарежьте кубиками **120 г размягченного сливочного масла** и с помощью миксера взбейте его со **120 г темно-коричневого сахара** в светлую кремовую массу. Вмешайте **яичный желток**, затем всыпьте **120 г овсяных хлопьев, 90 г пшеничной муки, половину чайной ложки разрыхлителя** и большую щепотку соли. Перемешайте.

Разделите тесто на 8–12 частей, в зависимости от того, насколько крупное вы предпочитаете печенье. Скатайте шарики, затем приплюсните и выложите на противень, выстеленный пергаментом. Печенье должно быть довольно толстым, чтобы после выпечки в центре оно было мягковатым.

Выпекайте печенье 12–15 минут, до легкого подрумянивания, но не до хруста. Достаньте противень из духовки, остужайте

минуту-другую, затем переложите печенья на решетку для остывания. Когда они остынут, текстура станет хрустящей.

Для начинки смешайте **100 г маскарпоне** со **100 г лимонного курда**. С помощью начинки склейте печенья попарно.

На 8–12 штук.

## *Тосты из бриоши с клубникой и маскарпоне*

клубника, маскарпоне, бриошь, фундук, сахар, ванильный экстракт, жирные сливки

Слегка смажьте **растительным маслом без запаха** противень с антипригарным покрытием. Выложите в сковороду с антипригарным покрытием **40 г очищенного от кожицы фундука**, всыпьте **80 г мелкого сахара**, влейте пару столовых ложек воды и доведите до кипения. Оставьте смесь вариться, пока орехи не станут светло-золотистыми. Не перемешивайте, а лишь покачивайте сковороду для равномерной карамелизации. Постоянно следите за процессом, так как карамель может быстро сгореть. Перелейте карамель с орехами на подготовленный противень. Оставьте застывать на 10 минут.

Разрежьте пополам **20 ягод клубники**, по желанию можете удалить чашелистики. Взбейте **200 мл жирных сливок**, аккуратно вмешайте **200 г маскарпоне** и **немного ванильного экстракта**. Крупно нарубите орехи в карамели и вмешайте половину в смесь сливок и маскарпоне.

Поджарьте тосты из **4 ломтиков бриоши**, намажьте каждый сливочной смесью. Сверху выложите клубнику и посыпьте оставшимися орехами в карамели.

На 4 порции. Мягкие сладкие тосты с ягодами и сливками. Лето!

***Десерт из манго и маракуйи***

манго, маракуйя, жирные сливки, безе

Взбейте **300 мл жирных сливок** до мягких пиков. Раскрошите в сливки **180 г домашних или покупных безе –**

хорошо, если кусочки будут разного размера, как мелкие, так и покрупнее, – но не перемешивайте.

Очистите **2 маленьких очень спелых манго**, срежьте мякоть с косточек и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте к сливкам с безе. Разрежьте пополам **6 спелых плодов маракуйи**, выжмите мякоть с семенами через небольшое сито в миску со сливками. Очень-очень осторожно все перемешайте, стараясь сделать не более 2 или 3 движений ложкой или лопаткой. По желанию можно охладить десерт в течение часа.

На 4 порции. Райское сочетание.

***Тосты с инжиром и рикоттой***

инжир, рикотта, фруктовый хлеб, жирные сливки, грецкие орехи, мед, розмарин

Всыпьте в сковороду **4 столовые ложки очищенных**

**грецких орехов**, влейте **2 столовые ложки меда**, добавьте **большую веточку розмарина**, слегка размяв ее руками. Дайте меду покипеть пару минут, пока он не начнет темнеть, затем снимите сковороду с огня и оставьте остывать на 10 минут.

Разрежьте пополам **2 идеально спелых плода инжира**. Смешайте **4 столовые ложки жирных сливок** с **4 столовыми ложками рикотты**. Слегка подпеките на сухой сковороде **2 ломтика фруктового хлеба**.

Выложите тосты на 2 тарелки, разложите сверху поровну сливочную смесь, на нее выложите инжир и полейте теплой орехово-медовой смесью (удалив предварительно розмарин).

На 2 порции. Инжир, рикотта, мед и розмарин. Вкусы античности, но в современном варианте.

# Об авторе

Найджел Слейтер – известный в Британии фуд-писатель, автор серии кулинарных бестселлеров и ведущий пяти кулинарных шоу на телеканале *BBC One*. Более двадцати лет он является фуд-колумнистом в *Observer*. Среди его книг «Дневники кухни», «Еда в Англии», «Тост – история мальчишеского голода» – по этим мемуарам был снят завоевавший несколько кинонаград фильм «Тост» с участием Хелены Бонэм-Картер и Фредди Хаймора. Книги Слейтера завоевали немало наград и номинаций, в том числе *National Book Award, Glenfiddich Trophy, James Beard Award* и «Британская биография года».

**Книги Найджела Слейтера** (на английском языке):
*The Kitchen Diaries I and II*
*Tender Volumes I and II*
*Eating foe England*
*Toast – the story of a boy's hunger*
*Appetite*
*Nigel Slater's Real Food*
*Real Cooking*
*The 30-Minute Cook*
*Real Fast Food*

# Благодарности

В начале 1991 года я получил письмо от Луизы Хейнс из издательского дома Майкла Джозефа, в котором мне предлагалось написать книгу. Она прочла мою статью в журнале и спрашивала, не могли бы мы встретиться. Я написал в ответ, что потрясен и очень благодарен, но чувствую, что написать целую книгу не в состоянии. Двумя днями позже мы встретились за ланчем. Это была трапеза, во время которой родилась идея моей первой книги, *Real Fast Food*, опубликованной в 1992 году. С тех пор прошло более двадцати лет, написаны с десяток кулинарных книг, мемуары и множество статей, я сменил издателя, но она до сих пор мой редактор. Мне никогда не хватит слов благодарности за это.

Луиза, эта книга – для тебя.

Джеймс Томпсон, я благодарен тебе за бесконечное вдохновение, мудрость, поддержку и дружбу. Без тебя не было бы ни книг, ни телевизионных шоу, а моя жизнь не стала бы и вполовину такой забавной. Спасибо вам, сэр, за все.

С благодарностью и любовью я обращаюсь также к Виктории Барнсли, Джонатану Лавкину, Аллану Дженкинсу, Рури Николлу, Гарету Гранди, Мишель Кейн, Джорджии Мэйсон, Олли Роузу, Джейн Миддлтон, Энни Ли, Дэвиду Пирсону, Гэри Симпсону, Араминте Уитли, Розмари Скулар, Софи Хьюз, Ричарду Степни из *Fourth Floor*, Робу Уотсону и всем в *ph9*, а также Далтону Вонгу и Джорджу Эшвеллу в *Twenty Two Training*. Спасибо и тебе, Дженни Заринс, за то, что составила столь точный мой портрет. Я благодарен всем в *Observer* так же, как и фолловерам @nigelslater в *Twitter*. Спасибо всем вам.

* * *

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

**ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?**

**Заходите на сайт:**
https://eksmo.ru/b2b/

**Звоните по телефону:**
+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ